



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

OCTUBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>04</b>	Kcal 898 Lip. 46	P. 28 H.C. 85	<b>05</b>	Kcal 465 Lip. 10	P. 30 H.C. 58	<b>06</b>	Kcal 682 Lip. 16	P. 26 H.C. 101	<b>07</b>	Kcal 464 Lip. 9	P. 21 H.C. 80	<b>08</b>	Kcal 692 Lip. 21	P. 29 H.C. 87
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- TORTILLA DE PATATAS</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 PICADILLO</li> <li>- MAGRO A LA RIOJANA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- FUSILLIS ITALIANA</li> <li>- SAN JACOBO CASERO DE PAVO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- BACALAO 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>- MACARRONES GRATINADOS</li> <li>- FILETE DE ABADEJO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>	Kcal 618 Lip. 20	P. 18 H.C. 83	<b>14</b>	Kcal 506 Lip. 15	P. 19 H.C. 71	<b>15</b>	Kcal 578 Lip. 8	P. 24 H.C. 93
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE LEGUMBRES</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>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- MERLUZA AL HORNO CON GUIANTES</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>18</b>	Kcal 591 Lip. 15	P. 18 H.C. 91	<b>19</b>	Kcal 688 Lip. 14	P. 29 H.C. 102	<b>20</b>	Kcal 673 Lip. 17	P. 47 H.C. 80	<b>21</b>	Kcal 605 Lip. 11	P. 29 H.C. 91	<b>22</b>	Kcal 429 Lip. 10	P. 12 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ AL HORNO</li> <li>- PALOMETA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- AROS DE CEBOLLA Y CELICIAS DE BERENJENA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA ORLY</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 FIDEOS</li> <li>- POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>25</b>	Kcal 584 Lip. 8	P. 30 H.C. 92	<b>26</b>	Kcal 664 Lip. 16	P. 34 H.C. 94	<b>27</b>	Kcal 786 Lip. 45	P. 20 H.C. 65	<b>28</b>	Kcal 739 Lip. 17	P. 35 H.C. 104	<b>29</b>	Kcal 523 Lip. 20	P. 19 H.C. 61
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA</li> <li>- PATATA AL VAPOR</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS A LA CARBONARA</li> <li>- ABADEJO COLBERT</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	

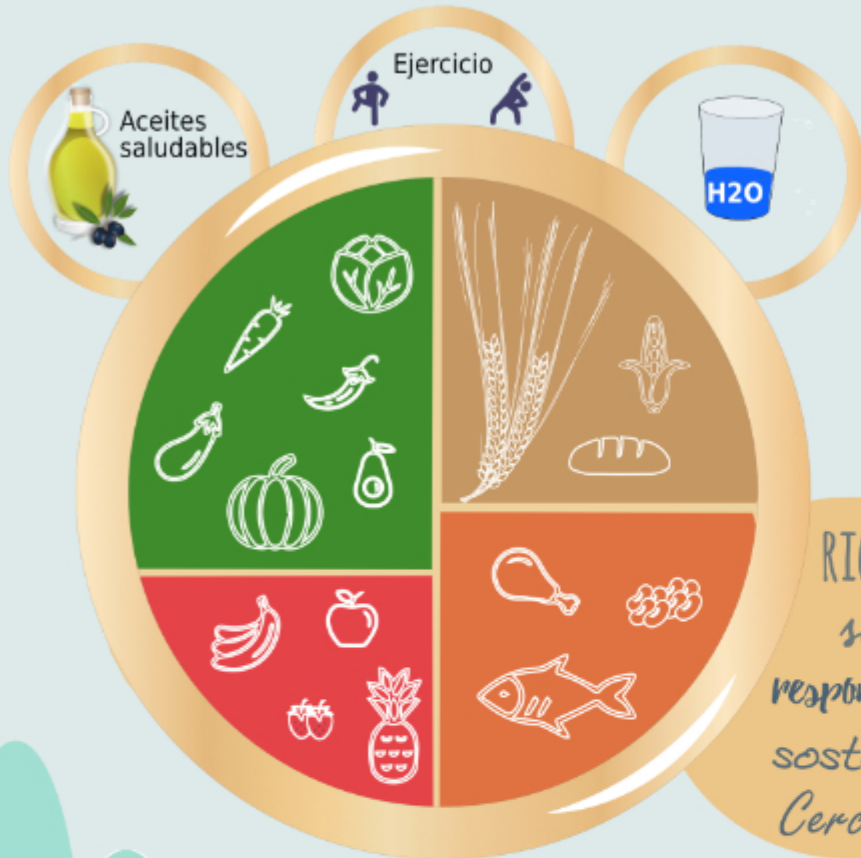
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

## 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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

