



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

NOVIEMBRE 2021

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 523 Lip. 9	P. 12 H.C. 88	<b>03</b>	Kcal 579 Lip. 17	P. 26 H.C. 78	<b>04</b>	Kcal 807 Lip. 29	P. 32 H.C. 93	<b>05</b>	Kcal 647 Lip. 15	P. 51 H.C. 74		
			- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			- PATATAS RIOJANAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- ARROZ TRES DELICIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- POTAJE DE ALUBIAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN			
<b>08</b>	Kcal 697 Lip. 13	P. 33 H.C. 107		<b>09</b>	Kcal 885 Lip. 44	P. 28 H.C. 86	<b>10</b>	Kcal 745 Lip. 25	P. 29 H.C. 95	<b>11</b>	Kcal 780 Lip. 27	P. 43 H.C. 81	<b>12</b>	Kcal 523 Lip. 20	P. 19 H.C. 61
	- ARROZ AL HORNO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- MACARRONES A LA NAPOLITANA - CHULETA A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - ENSALADA DE COL - NARANJA / MANDARINA Y PAN				- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		
<b>15</b>	Kcal 637 Lip. 12	P. 28 H.C. 97		<b>16</b>	Kcal 648 Lip. 16	P. 26 H.C. 99	<b>17</b>	Kcal 685 Lip. 15	P. 34 H.C. 94	<b>18</b>	Kcal 523 Lip. 8	P. 32 H.C. 69	<b>19</b>	Kcal 547 Lip. 18	P. 14 H.C. 75
	- CODITOS ITALIANA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CARNE ASADA - PARMENTIER - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		
<b>22</b>	Kcal 673 Lip. 20	P. 25 H.C. 91		<b>23</b>	Kcal 528 Lip. 11	P. 25 H.C. 87	<b>24</b>	Kcal 632 Lip. 22	P. 33 H.C. 69	<b>25</b>	Kcal 494 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	<b>26</b>	Kcal 646 Lip. 15	P. 21 H.C. 97
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- PLUMAS A LA CREMA - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y JAMÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - CUSCÚS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		- SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS CON CALABAZA Y PATATA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - FILETE DE SAJONIA - BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN		
<b>29</b>	Kcal 631 Lip. 10	P. 28 H.C. 102		<b>30</b>	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	- ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSAS VELOUTÉ - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN				- GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - 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





RICO  
saludable  
responsable  
sostenible  
Cercano

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**

