



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

DICIEMBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 759 Lip. 20	P. 34 H.C. 101	02	Kcal 593 Lip. 20	P. 16 H.C. 81	03	Kcal 460 Lip. 13	P. 15 H.C. 64	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS</li> <li>- CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
06			07			08			
						09	Kcal 818 Lip. 22	P. 22 H.C. 122	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- NUGGETS DE POLLO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
							10	Kcal 525 Lip. 9	P. 30 H.C. 74
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
13	Kcal 559 Lip. 16	P. 20 H.C. 81	14	Kcal 900 Lip. 48	P. 28 H.C. 83	15	Kcal 672 Lip. 14	P. 31 H.C. 101	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA VICHY</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</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>- MACARRONES GRATINADOS</li> <li>- FILETE DE ABADEJO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
						16	Kcal 634 Lip. 18	P. 41 H.C. 69	
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ARROZ PILAFF</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
							17	Kcal 682 Lip. 22	P. 42 H.C. 74
							<ul style="list-style-type: none"> <li>- TAJINE DE GARBANZOS CON VERDURAS</li> <li>- POLLO ESPECIADO CON CÚRCUMA TOMATE Y ACEITUNAS ADEREZADAS CON ORÉGANO</li> <li>- YOGUR CON FRUTAS DESECADAS Y PAN</li> </ul>		
20	Kcal 574 Lip. 11	P. 31 H.C. 82	21	Kcal 606 Lip. 13	P. 17 H.C. 102	22	Kcal 607 Lip. 18	P. 23 H.C. 84	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</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>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- PIZZA CASERA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON TOMATE Y SALCHICHAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
						23			
							24		
27			28			29			
							30		
								31	

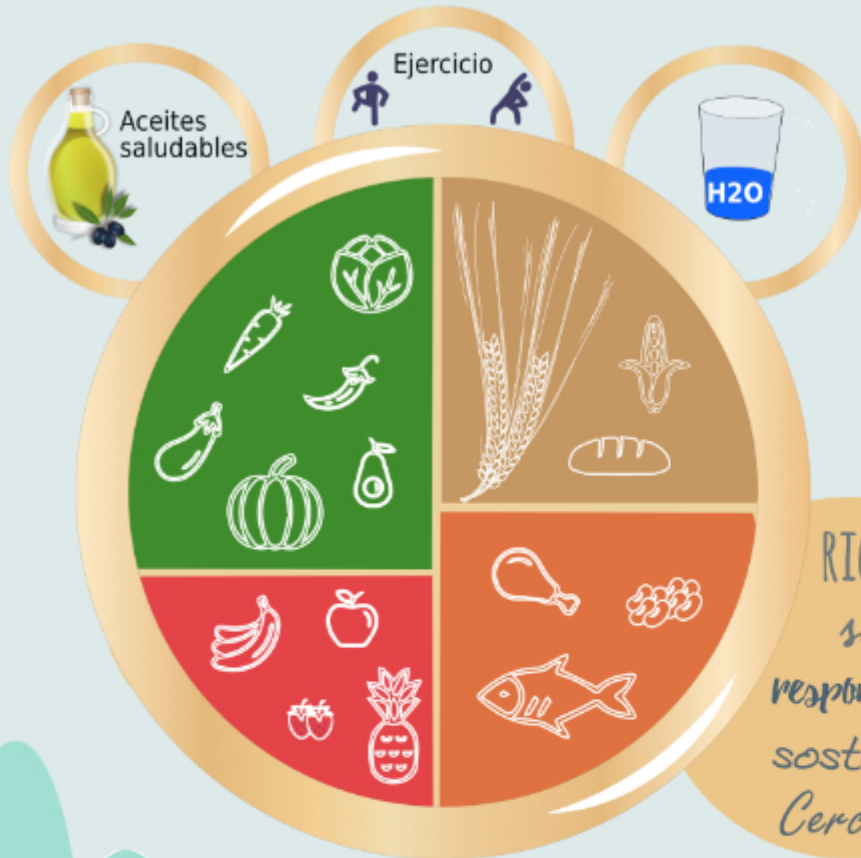
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

#### 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



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**

