



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ENERO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

Kcal 622
Lip. 11 P. 21
H.C. 101

- LENTEJAS CON VERDURA
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

11

Kcal 558
Lip. 18 P. 16
H.C. 76

- CREMA DE CALABAZA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

12

Kcal 610
Lip. 15 P. 25
H.C. 89

- MACARRONES GRATINADOS
- MERLUZA ADOBADA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

13

Kcal 736
Lip. 29 P. 45
H.C. 64

- MENESTRA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

14

Kcal 739
Lip. 15 P. 44
H.C. 99

- ARROZ HORTELANO
- LOMO A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

17

Kcal 600
Lip. 17 P. 21
H.C. 85

- CREMA DE VERDURAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

18

Kcal 623
Lip. 13 P. 38
H.C. 83

- FIDEUÁ
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

19

Kcal 612
Lip. 13 P. 35
H.C. 83

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

20

Kcal 603
Lip. 9 P. 25
H.C. 94

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- PALOMETA CON SALSA AURORA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

21

Kcal 442
Lip. 10 P. 31
H.C. 51

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- MAGRO ESTOFADO CON VERDURAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

24

Kcal 899
Lip. 44 P. 29
H.C. 90

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- TORTILLA ESPAÑOLA
- RUEDA DE TOMATE ALIÑADO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

25

Kcal 426
Lip. 6 P. 20
H.C. 66

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PURÉ DE BONIATO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

26

Kcal 670
Lip. 16 P. 32
H.C. 98

- PATATAS GUIADAS
- FILETE DE ABADENO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- POSTRE CASERO Y PAN

27

Kcal 617
Lip. 20 P. 27
H.C. 73

- CREMA DE PUERROS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

28

Kcal 666
Lip. 19 P. 32
H.C. 83

- PASTA CON VERDURAS
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES
- ENSALADA VERDE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

31

Kcal 548
Lip. 19 P. 25
H.C. 62

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- CHULETA A LA RIOJANA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

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

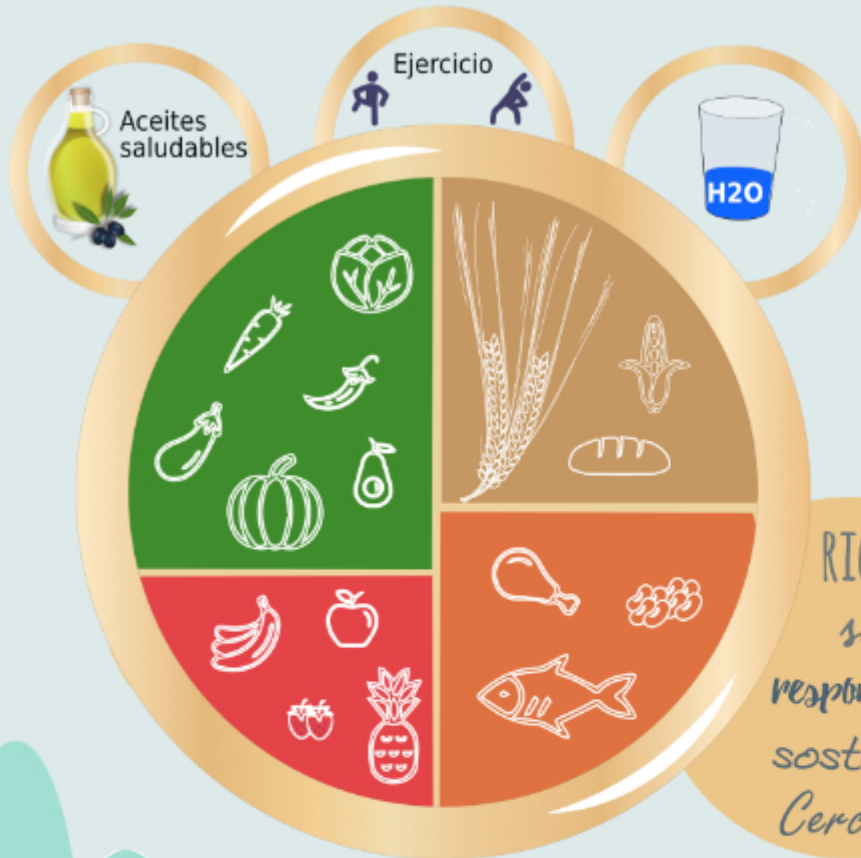
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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





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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

