



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

FEBRERO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>	Kcal 589 Lip. 9	P. 25 H.C. 94	<b>02</b>	Kcal 585 Lip. 12	P. 14 H.C. 99	<b>03</b>	Kcal 553 Lip. 14	P. 25 H.C. 77	<b>04</b>	Kcal 503 Lip. 12	P. 22 H.C. 78			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- MERLUZA 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>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- PIZZA ITALIANA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS PINTAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA CREMA</li> <li>- BACALAO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>				
<b>07</b>	Kcal 932 Lip. 46	P. 29 H.C. 92	<b>08</b>	Kcal 724 Lip. 21	P. 28 H.C. 97	<b>09</b>	Kcal 533 Lip. 15	P. 15 H.C. 76	<b>10</b>		<b>11</b>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA CON ALIÑO DE CÍTRICOS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- PALOMETA A LA RIOJANA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ZANAHORIA ASADA AL COMINO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>							
<b>14</b>	Kcal 540 Lip. 19	P. 17 H.C. 67	<b>15</b>	Kcal 613 Lip. 13	P. 25 H.C. 96	<b>16</b>	Kcal 712 Lip. 18	P. 32 H.C. 103	<b>17</b>	Kcal 493 Lip. 6	P. 31 H.C. 71	<b>18</b>	Kcal 642 Lip. 21	P. 29 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</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>- CODITOS GRATINADOS</li> <li>- FILETE DE ABADAJE</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA PORTUGUESA</li> <li>- COLONIAL GOOSE (CARNE ASADA A LA MIEL)</li> <li>- PATATAS AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>21</b>	Kcal 606 Lip. 9	P. 21 H.C. 101	<b>22</b>	Kcal 742 Lip. 15	P. 42 H.C. 104	<b>23</b>	Kcal 515 Lip. 12	P. 24 H.C. 81	<b>24</b>	Kcal 844 Lip. 33	P. 46 H.C. 81	<b>25</b>	Kcal 618 Lip. 12	P. 31 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- CEBOLLA CARAMELIZADA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- BACALAO ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- TOTOPOS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA MEUNIÈRE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>28</b>	Kcal 598 Lip. 17	P. 20 H.C. 87												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</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.

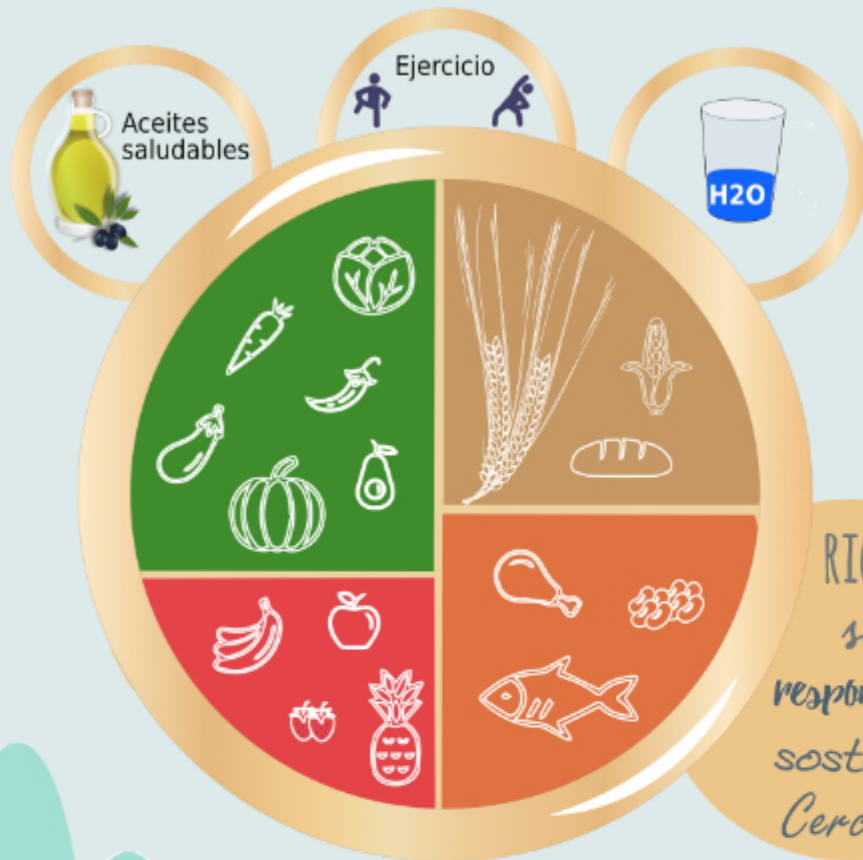
## ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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

www.guideateycomejano.com  
 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**

