



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MARZO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 707 Lip. 26	P. 18 H.C. 93	02	Kcal 457 Lip. 7	P. 26 H.C. 76	03	Kcal 504 Lip. 15	P. 32 H.C. 56	04	Kcal 864 Lip. 25	P. 17 H.C. 134
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO CON SALSA AURORA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES GRATINADOS - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
07	Kcal 608 Lip. 22	P. 26 H.C. 71	08	Kcal 641 Lip. 12	P. 36 H.C. 91	09	Kcal 615 Lip. 12	P. 31 H.C. 90	10	Kcal 766 Lip. 44	P. 22 H.C. 64
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - CHULETA A LA PLANCHA - PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - FILETE DE POLLO - CALABAZA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA MEUNIÈRE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
14			15	Kcal 815 Lip. 24	P. 25 H.C. 117	16	Kcal 644 Lip. 26	P. 42 H.C. 53	17	Kcal 546 Lip. 10	P. 31 H.C. 78
				<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA AMERICANA - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GUISO DE ALUBIAS PINTAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
21	Kcal 683 Lip. 14	P. 35 H.C. 101	22	Kcal 558 Lip. 10	P. 29 H.C. 83	23	Kcal 587 Lip. 19	P. 24 H.C. 75	24	Kcal 644 Lip. 20	P. 30 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS A LA CARBONARA - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - LACÓN AL HORNO - PATATA ASADA AL ENELDO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - ESTOFADO DE TERNERA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
28	Kcal 529 Lip. 16	P. 19 H.C. 74	29	Kcal 640 Lip. 13	P. 33 H.C. 92	30	Kcal 547 Lip. 14	P. 26 H.C. 73	31	Kcal 548 Lip. 18	P. 32 H.C. 59
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - MERLUZA A LA ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - FILETE DE SAJONIA - BERENJENA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - 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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

