



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ABRIL 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04	Kcal 656 Lip. 21	P. 33 H.C. 79	05	Kcal 669 Lip. 20	P. 24 H.C. 91	06	Kcal 771 Lip. 26	P. 49 H.C. 79	07	Kcal 506 Lip. 18	P. 18 H.C. 74	08	Kcal 464 Lip. 13	P. 17 H.C. 94
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - CHULETA A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA CON PASTA MARAVILLA - PERRITO CALIENTE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - BACALAO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
11			12			13			14			15		
18			19			20			21	Kcal 508 Lip. 13	P. 25 H.C. 67	22	Kcal 654 Lip. 16	P. 42 H.C. 77
										<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO A LA PLANCHA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
25	Kcal 660 Lip. 23	P. 18 H.C. 89	26	Kcal 607 Lip. 14	P. 31 H.C. 86	27	Kcal 846 Lip. 42	P. 27 H.C. 83	28	Kcal 512 Lip. 16	P. 32 H.C. 55	29	Kcal 555 Lip. 14	P. 26 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - FILETE DE ABADENO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	

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

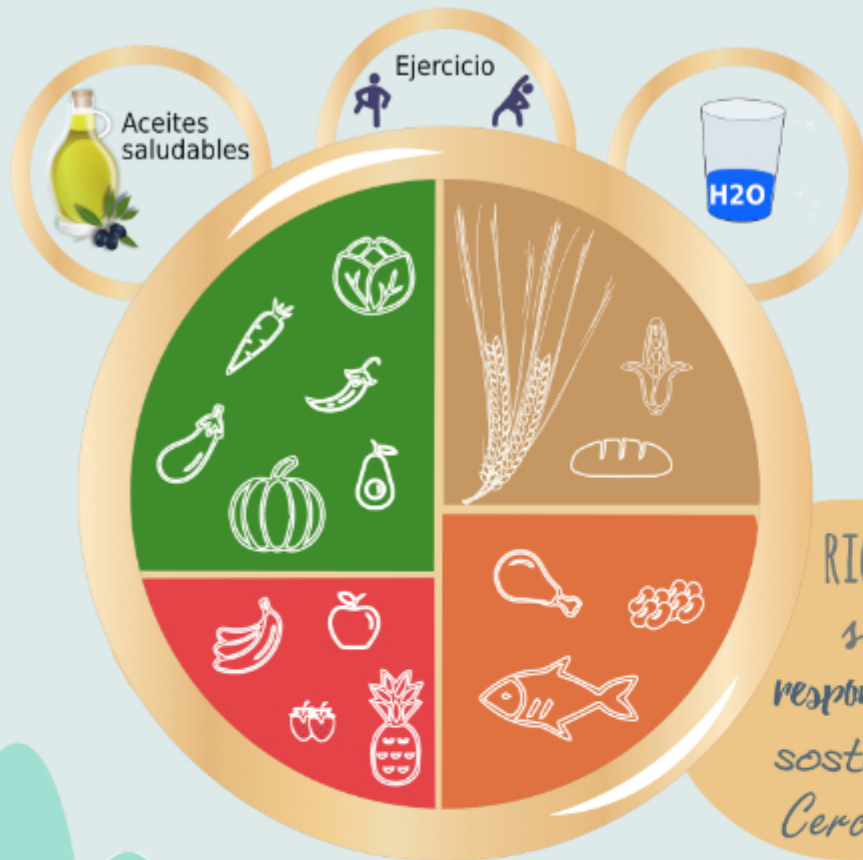
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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**

