



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MAYO 2022

BASAL



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<b>02</b>		<b>03</b>	Kcal 645 Lip. 12	P. 16 H.C. 109	<b>04</b>	Kcal 587 Lip. 21	P. 31 H.C. 60	<b>05</b>	Kcal 489 Lip. 8	P. 29 H.C. 73	<b>06</b>	Kcal 646 Lip. 26	P. 42 H.C. 55	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- BRÓCOLI GRATINADO</li> <li>- JARRETE DE TERNERA ESTOFADO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON CHORIZO</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PATATAS FRITAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>		
<b>09</b>	Kcal 748 Lip. 17	P. 47 H.C. 94	<b>10</b>	Kcal 432 Lip. 7	P. 26 H.C. 70	<b>11</b>	Kcal 517 Lip. 9	P. 26 H.C. 74	<b>12</b>	Kcal 651 Lip. 18	P. 27 H.C. 88	<b>13</b>	Kcal 437 Lip. 13	P. 18 H.C. 58
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA ITALIANA</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- BACALAO CON SALSA AURORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA VICHY</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- PIMIENTOS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS</li> <li>- TORTILLA DE QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>16</b>	Kcal 569 Lip. 13	P. 22 H.C. 84	<b>17</b>	Kcal 794 Lip. 46	P. 20 H.C. 65	<b>18</b>	Kcal 655 Lip. 20	P. 25 H.C. 92	<b>19</b>	Kcal 590 Lip. 19	P. 30 H.C. 69	<b>20</b>	Kcal 720 Lip. 13	P. 40 H.C. 108
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GRATINADAS</li> <li>- FILETE DE SAJONIA</li> <li>- CHAMPIÑÓN AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADAJE EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
<b>23</b>	Kcal 524 Lip. 9	P. 29 H.C. 75	<b>24</b>	Kcal 585 Lip. 20	P. 24 H.C. 72	<b>25</b>	Kcal 608 Lip. 13	P. 28 H.C. 86	<b>26</b>	Kcal 543 Lip. 16	P. 26 H.C. 68	<b>27</b>	Kcal 754 Lip. 23	P. 34 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE CALABAZA</li> <li>- CHULETA EN SALSA</li> <li>- PATATA PANADERA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS A LA CREMA</li> <li>- PALOMETA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y TOTOPOS</li> </ul>	
<b>30</b>	Kcal 675 Lip. 14	P. 35 H.C. 97	<b>31</b>	Kcal 707 Lip. 19	P. 22 H.C. 100									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- MERLUZA EN SALSA VERDE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- HAMBURGUESA AMERICANA</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.

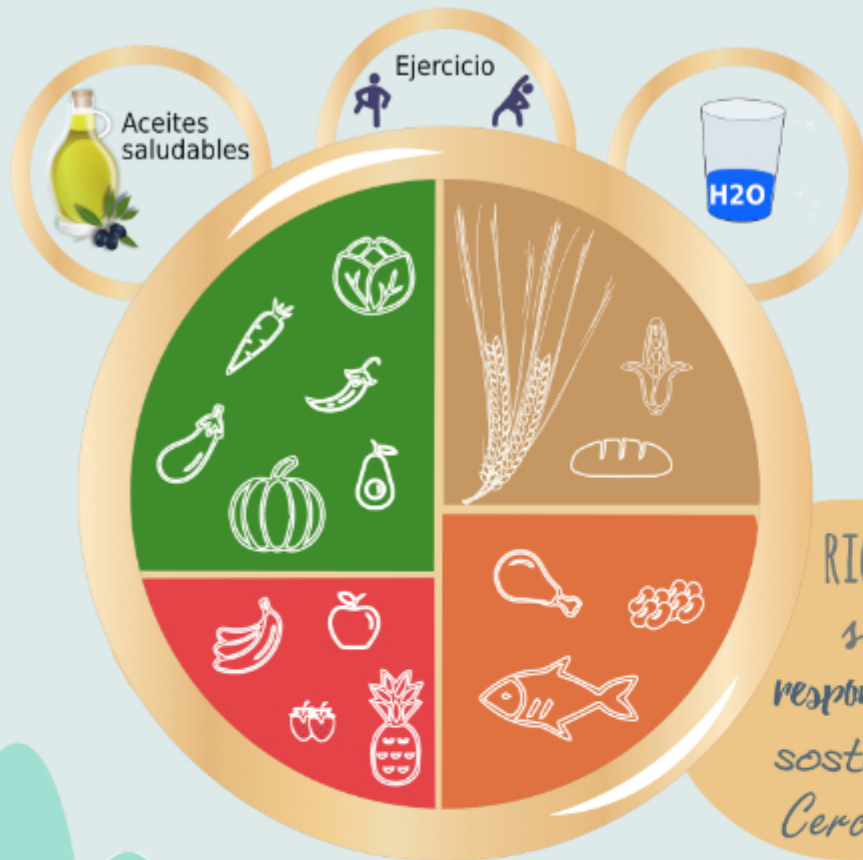
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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





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**

