



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

JUNIO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 713 Lip. 26	P. 38 H.C. 77	02	Kcal 804 Lip. 23	P. 45 H.C. 96	03	Kcal 552 Lip. 13	P. 15 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS ESTOFADOS</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- LOMO 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 FIDEOS</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- PATATAS BRAVAS</li> <li>- POSTRE ESPECIAL Y PAN</li> </ul>	
06	Kcal 672 Lip. 11	P. 32 H.C. 106	07	Kcal 415 Lip. 7	P. 19 H.C. 61	08	Kcal 648 Lip. 18	P. 27 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA NAPOLITANA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA</li> <li>- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS</li> <li>- LECHE, FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURA</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
13	Kcal 650 Lip. 12	P. 28 H.C. 99	14	Kcal 749 Lip. 43	P. 20 H.C. 61	15	Kcal 621 Lip. 11	P. 32 H.C. 89
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ RIOJANO</li> <li>- PALOMETA EN SALSA</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 PICADILLO</li> <li>- O GAZPACHO</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- MAGRO ESTOFADO</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
16	Kcal 728 Lip. 29	P. 47 H.C. 63	17	Kcal 567 Lip. 15	P. 22 H.C. 80	18	Kcal 522 Lip. 18	P. 15 H.C. 70
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>- POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO</li> <li>- PATATAS</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>	
20	Kcal 660 Lip. 15	P. 27 H.C. 100	21	Kcal 583 Lip. 12	P. 23 H.C. 91	22	Kcal 588 Lip. 23	P. 20 H.C. 83
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</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>- ENSALADA DE ARROZ</li> <li>- MERLUZA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA</li> <li>- PERRITO CALIENTE</li> <li>- PATATAS</li> <li>- HELADO Y PAN</li> </ul>	
27			28			29		

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

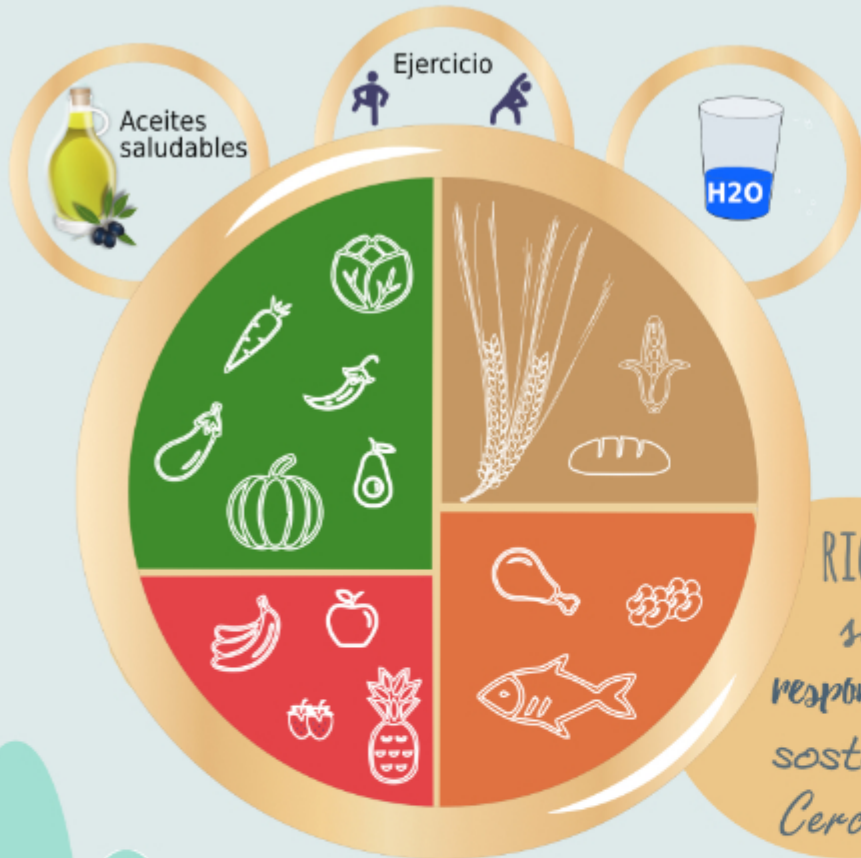
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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**

