



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

NOVIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 529 Lip. 8	P. 20 H.C. 87	<b>03</b>	Kcal 916 Lip. 47	P. 31 H.C. 86	<b>04</b>	Kcal 536 Lip. 19	P. 29 H.C. 54		
			- ARROZ ESTILO HINDÚ AL CURRY - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- POTAJE DE ALUBIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON ESTRELLAS - POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO - LÁCTEO O FRUTA Y PAN			
<b>07</b>	Kcal 592 Lip. 12	P. 27 H.C. 87	<b>08</b>	Kcal 532 Lip. 13	P. 17 H.C. 81	<b>09</b>	Kcal 677 Lip. 13	P. 29 H.C. 99	<b>10</b>	Kcal 628 Lip. 21	P. 27 H.C. 76	
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN		- MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS VILLARROY - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ HORTELANO - PALOMETA CON TOMATE - LÁCTEO O FRUTA Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - FILETE RUSO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>11</b>	Kcal 549 Lip. 17	P. 28 H.C. 61
										- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>14</b>	Kcal 767 Lip. 20	P. 44 H.C. 94	<b>15</b>	Kcal 510 Lip. 13	P. 25 H.C. 67	<b>16</b>	Kcal 756 Lip. 29	P. 46 H.C. 68	<b>17</b>	Kcal 716 Lip. 15	P. 36 H.C. 104	
	- CODITOS GRATINADOS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PARMENTIER - LÁCTEO O FRUTA Y PAN			- PAELLA MIXTA - MERLUZA EMPANADA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>18</b>	Kcal 611 Lip. 20	P. 23 H.C. 78
										- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN		
<b>21</b>	Kcal 501 Lip. 8	P. 28 H.C. 72	<b>22</b>	Kcal 616 Lip. 18	P. 22 H.C. 86	<b>23</b>	Kcal 624 Lip. 15	P. 26 H.C. 92	<b>24</b>	Kcal 604 Lip. 22	P. 19 H.C. 76	
	- CREMA DE CALABAZA - MAGRO A LA RIOJANA CON TOMATE Y PIMIENTO - FRUTA FRESCA Y PAN		- ARROZ TRES DELICIAS - TILAPIA REBOZADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE FIDEOS - NUGGETS DE POLLO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN	<b>25</b>	Kcal 575 Lip. 15	P. 28 H.C. 77
										- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN		
<b>28</b>	Kcal 455 Lip. 9	P. 10 H.C. 79	<b>29</b>	Kcal 602 Lip. 16	P. 45 H.C. 66	<b>30</b>	Kcal 654 Lip. 13	P. 27 H.C. 98				
	- CREMA DE PUERROS - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN		- GARBANZOS GUIADOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN						

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

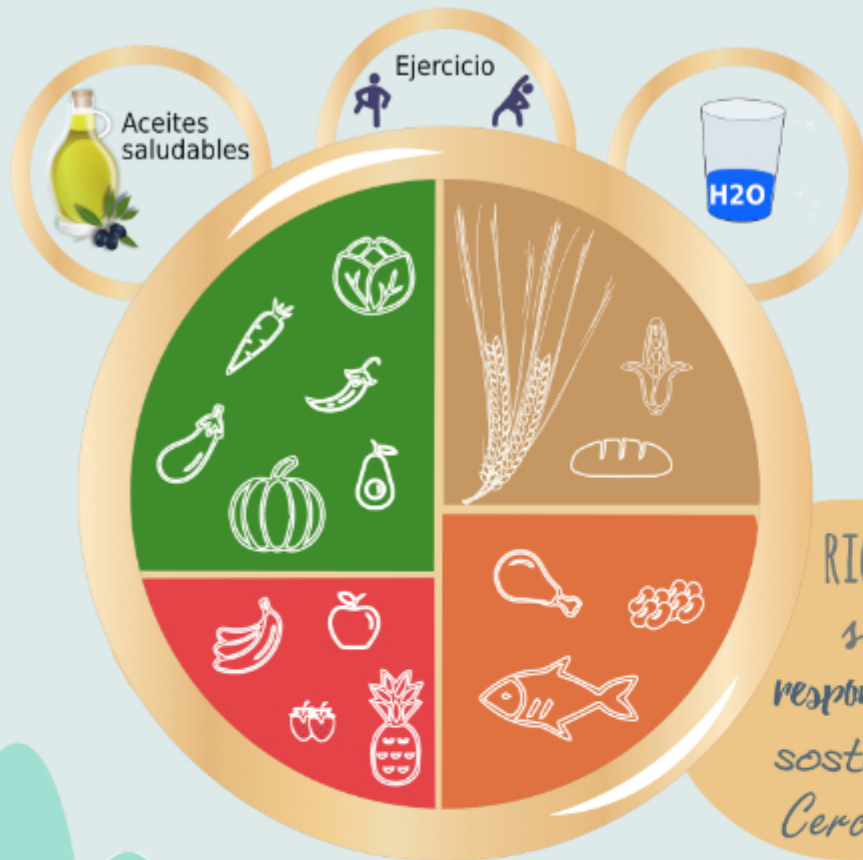
### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

