



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

OCTUBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03	Kcal 631 Lip. 19	P. 25 H.C. 84	04	Kcal 783 Lip. 43	P. 19 H.C. 70	05	Kcal 564 Lip. 12	P. 30 H.C. 74	06	Kcal 529 Lip. 12	P. 28 H.C. 74	07	Kcal 503 Lip. 15	P. 23 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - FOGONERO EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - SAN JACOBO CASERO DE PAVO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
10	Kcal 612 Lip. 13	P. 28 H.C. 89	11	Kcal 613 Lip. 17	P. 34 H.C. 76	12			13	Kcal 486 Lip. 11	P. 30 H.C. 57	14	Kcal 615 Lip. 10	P. 40 H.C. 87
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES AURORA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 						<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI GRATINADO - MAGRO GUISADO - PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE LENTEJAS - CON PICATOSTES - ABADEJO EN SALSA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 	
17	Kcal 582 Lip. 6	P. 27 H.C. 99	18	Kcal 823 Lip. 42	P. 26 H.C. 79	19	Kcal 518 Lip. 16	P. 22 H.C. 66	20	Kcal 545 Lip. 15	P. 27 H.C. 72	21	Kcal 399 Lip. 9	P. 10 H.C. 62
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - FOGONERO REBOZADO CON HARINA DE MAÍZ - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA GUISADA - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CAZADORA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS ESTOFADOS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN - PATATA DADO - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 	
24	Kcal 419 Lip. 7	P. 20 H.C. 62	25	Kcal 864 Lip. 27	P. 23 H.C. 123	26	Kcal 551 Lip. 13	P. 30 H.C. 77	27	Kcal 510 Lip. 15	P. 26 H.C. 62	28	Kcal 721 Lip. 23	P. 29 H.C. 92
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - FARFALLE A LA AMATRICIANA - HUEVOS VILLARROY - CROQUETAS DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - BIENMESABE DE MERLUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - POSTRE CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS - ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS - HAMBURGUESA AMERICANA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 	

31

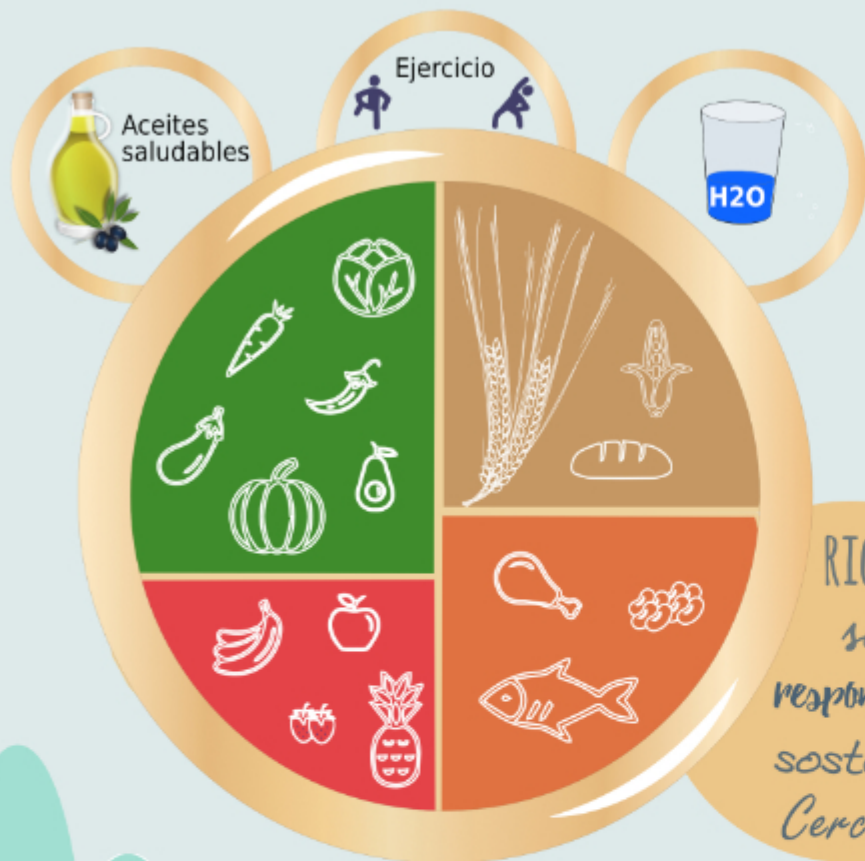
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

