



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

SEPTIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

Kcal 615 P. 13
Lip. 9 H.C. 110

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 511 P. 29
Lip. 10 H.C. 72

- LENTEJAS CON VERDURA
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 786 P. 25
Lip. 26 H.C. 105

- ENSALADA DE PASTA
- HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 632 P. 41
Lip. 25 H.C. 53

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- POLLO ASADO
- PATATAS
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 653 P. 33
Lip. 20 H.C. 79

- CODITOS A LA CREMA
- RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 649 P. 34
Lip. 20 H.C. 84

- GARBANZOS GUISADOS
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- POSTRE CASERO Y PAN

Kcal 530 P. 29
Lip. 18 H.C. 56

- SOPA DE FIDEOS
- JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 689 P. 31
Lip. 20 H.C. 89

- PAELLA MIXTA
- MEDALLÓN DE SALMÓN CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 841 P. 28
Lip. 42 H.C. 80

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA DE PATATAS
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 408 P. 31
Lip. 6 H.C. 51

- SOPA DE COCIDO
- CARNE ASADA
- PURÉ
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 594 P. 26
Lip. 10 H.C. 92

- ARROZ AL HORNO
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN

Kcal 696 P. 23
Lip. 14 H.C. 110

- CREMA DE CALABACÍN
- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- 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

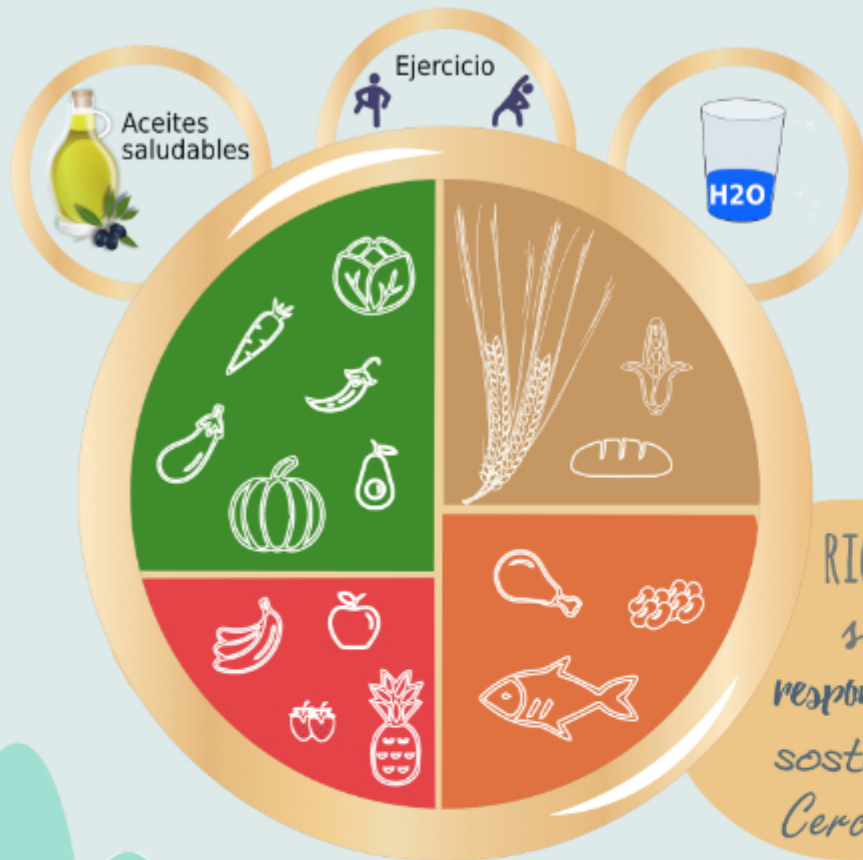
Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

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



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



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**

