



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

DICIEMBRE 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 729 Lip. 41	P. 20 H.C. 62	02	Kcal 630 Lip. 15	P. 26 H.C. 91
	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - SAN JACOBO CASERO - PURÉ - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 	
05			07	Kcal 709 Lip. 19	P. 20 H.C. 106
				<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06			08		
09			11		
12	Kcal 436 Lip. 9	P. 19 H.C. 60	13	Kcal 530 Lip. 15	P. 23 H.C. 69
	<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE GARBANZOS - TORTILLA DE ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 622 Lip. 14	P. 31 H.C. 86	15	Kcal 522 Lip. 19	P. 18 H.C. 65
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES GRATINADOS - MERLUZA ORLY - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
16	Kcal 738 Lip. 27	P. 42 H.C. 72	17		
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA Y PAN 				
19	Kcal 590 Lip. 11	P. 31 H.C. 82	20	Kcal 582 Lip. 18	P. 23 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA A LA RIOJANA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
21	Kcal 591 Lip. 10	P. 26 H.C. 92	22	Kcal 664 Lip. 19	P. 17 H.C. 104
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - POSTRE ESPECIAL Y PAN 	
23	Kcal 556 Lip. 12	P. 38 H.C. 67	24		
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 				
26			27		
28			29		
30					

www.gastronomic.es

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

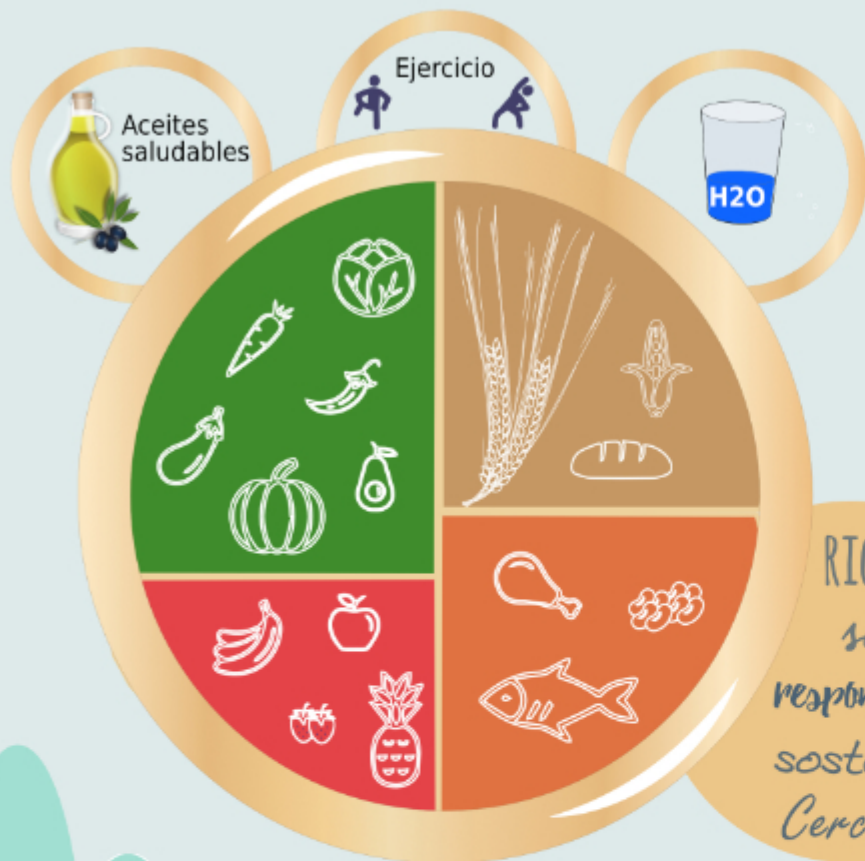
SUGERENCIA PARA LA CENA

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**

