



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ENERO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

Kcal 467
Lip. 7

P. 11
H.C. 81

- CREMA VICHY
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

10

Kcal 577
Lip. 17

P. 26
H.C. 76

- LENTEJAS CON VERDURA
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 575
Lip. 12

P. 27
H.C. 83

- MACARRONES A LA ITALIANA
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 654
Lip. 27

P. 43
H.C. 53

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- CALABACÍN
- FRUTA FRESCA Y PAN

13

Kcal 644
Lip. 14

P. 39
H.C. 87

- ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- LÁCTEO Y PAN

16

Kcal 640
Lip. 12

P. 15
H.C. 110

- ARROZ CON VERDURAS
- DEGUSTACIÓN DE CROQUETAS
- ENSALADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

17

Kcal 457
Lip. 12

P. 40
H.C. 43

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 649
Lip. 16

P. 29
H.C. 89

- CODITOS GRATINADOS
- MERLUZA EN SALSA VERDE
- LÁCTEO Y PAN

19

Kcal 476
Lip. 19

P. 16
H.C. 54

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA CON PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

20

Kcal 765
Lip. 42

P. 22
H.C. 64

- CREMA DE LEGUMBRES
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 547
Lip. 10

P. 33
H.C. 77

- LENTEJAS GUIADAS
- MERLUZA ORLY
- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN

24

Kcal 374
Lip. 6

P. 20
H.C. 57

- SOPA DE ESTRELLAS
- LACÓN AL HORNO
- PATATA CACHELO
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 493
Lip. 12

P. 22
H.C. 71

- PATATAS RIOJANAS
- TILAPIA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 634
Lip. 19

P. 28
H.C. 79

- CREMA DE VERDURAS
- ESTOFADO DE TERNERA
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN

27

Kcal 577
Lip. 17

P. 30
H.C. 68

- POTAJE DE GARBANZOS
- HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
- ENSALADA
- LÁCTEO Y PAN

30

Kcal 708
Lip. 26

P. 26
H.C. 98

- MENESTRA DE VERDURAS
- PERRITO CALIENTE
- PATATAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

31

Kcal 654
Lip. 11

P. 28
H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

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

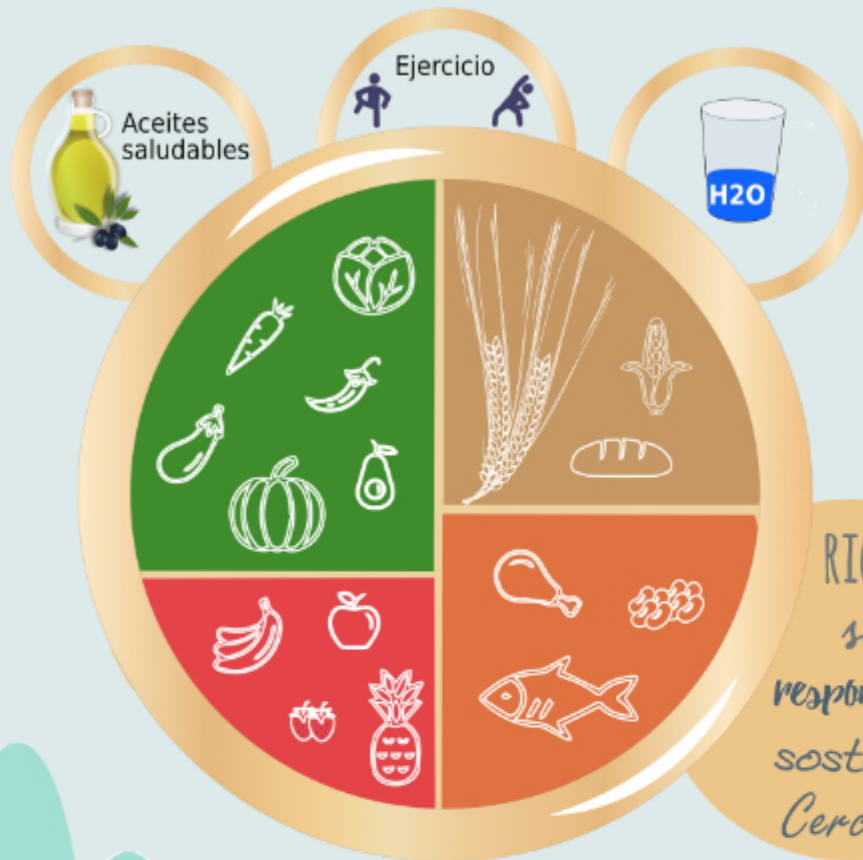
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

