



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

FEBRERO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 532 Lip. 10	P. 32 H.C. 73	02	Kcal 468 Lip. 15	P. 21 H.C. 57	03	Kcal 624 Lip. 10	P. 31 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - ABADAJE EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
06	Kcal 806 Lip. 41	P. 19 H.C. 81	07	Kcal 505 Lip. 7	P. 19 H.C. 86	08	Kcal 583 Lip. 22	P. 22 H.C. 67
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA CON ALIÑO DE CÍTRICOS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ HORTELANO - TILAPIA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA - DADITOS DE ZANAHORIA ASADA - LÁCTEO Y PAN 	
09	Kcal 626 Lip. 11	P. 20 H.C. 106	10	Kcal 577 Lip. 16	P. 27 H.C. 75	13	Kcal 510 Lip. 20	P. 16 H.C. 60
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUI SADAS - PIZZA MARGARITA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA CON SALSA DE PIQUILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA Y CERDO EN SALSA PRIMAVERAL - FRUTA FRESCA Y PAN 	
14	Kcal 579 Lip. 18	P. 20 H.C. 80	15	Kcal 606 Lip. 15	P. 29 H.C. 82	16	Kcal 505 Lip. 17	P. 16 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS A LA CREMA - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA Y FRUTA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - SAN JACOBO CASERO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN 	
17	Kcal 628 Lip. 23	P. 27 H.C. 69	20	Kcal 601 Lip. 9	P. 36 H.C. 90	21	Kcal 601 Lip. 16	P. 39 H.C. 66
	<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - POLLO AL CHILINDRÓN - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS HORTELANAS - FILETE DE ABADAJE - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
22	Kcal 722 Lip. 25	P. 27 H.C. 94	23	Kcal 660 Lip. 26	P. 42 H.C. 58	24	Kcal 533 Lip. 15	P. 20 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - MAYONESA DE SOJA - POSTRE CASERO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS - PATATA DADO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS - TORTILLA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	
27	Kcal 605 Lip. 14	P. 17 H.C. 97	28	Kcal 557 Lip. 11	P. 30 H.C. 74			
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - CANELONES ROSSINI - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUI SADAS - PALOMETA CON TOMATE - 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

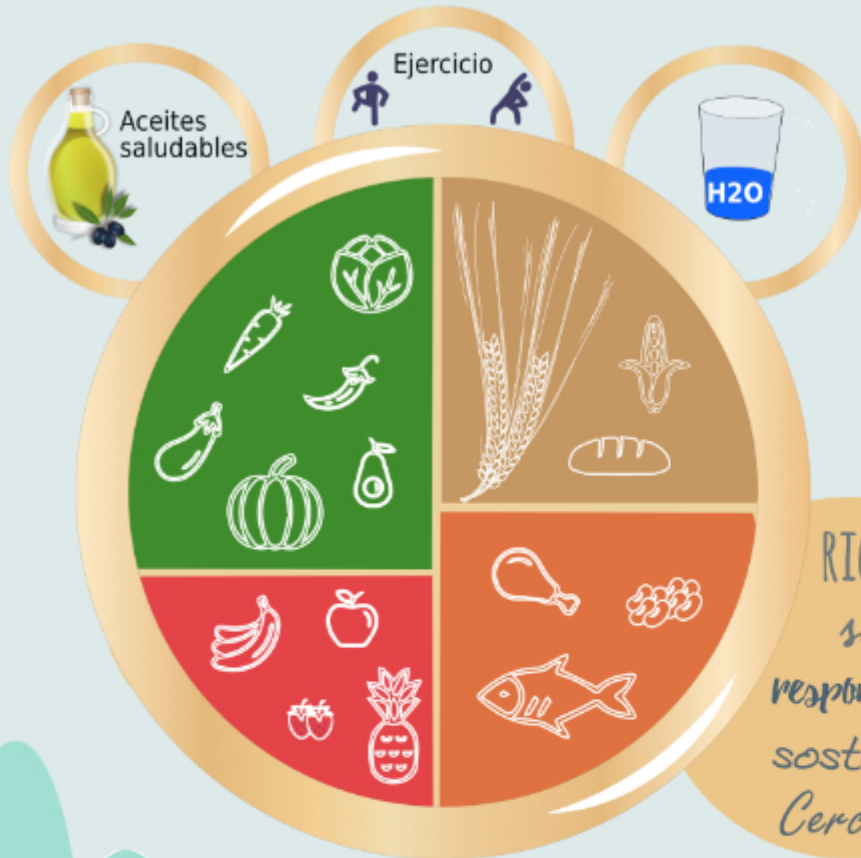
Arroz, pasta, patata o legumbre
 Verduras
 Carnes
 Pescados
 Huevo
 Fruta
 Lácteo

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



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**

