



# COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

ABRIL 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

Kcal 401  
Lip. 9

P. 24  
H.C. 49

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
- PATATAS AL AJILLO
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

18

Kcal 756  
Lip. 43

P. 21  
H.C. 65

- SOPA DE PICADILLO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

19

Kcal 679  
Lip. 17

P. 28  
H.C. 94

- ARROZ CON SALCHICHA FRESCA
- RODAJA DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

20

Kcal 599  
Lip. 8

P. 27  
H.C. 100

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- SOLOMILLO DE POLLO EMPANADO
- PATATA PANADERA
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

21

Kcal 600  
Lip. 20

P. 18  
H.C. 81

- PURÉ DE ZANAHORIAS
- CON PICATOSTES
- ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

24

Kcal 559  
Lip. 9

P. 19  
H.C. 91

- LENTEJAS GUISADAS
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

25

Kcal 575  
Lip. 9

P. 25  
H.C. 91

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- TILAPIA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

26

Kcal 744  
Lip. 28

P. 43  
H.C. 73

- CREMA DE VERDURAS
- POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
- ARROZ BLANCO
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

27

Kcal 593  
Lip. 22

P. 23  
H.C. 72

- GARBANZOS SALTEADOS CON PATATA, AJO Y PIMENTÓN
- HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PICATOSTES
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

28

Kcal 639  
Lip. 15

P. 30  
H.C. 93

- PATATAS GRATINADAS
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y CEBOLLA
- FRUTA FRESCA Y PAN
- FRUTA FRESCA Y PAN Y PAN INTEGRAL

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

## ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

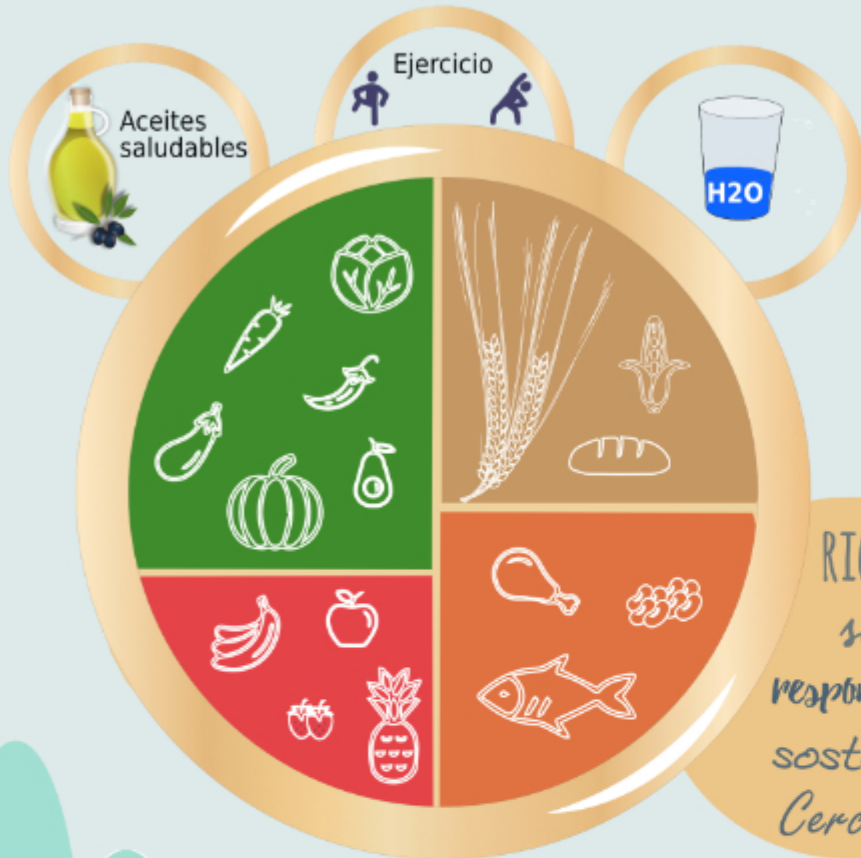
Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

## 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](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

