



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MARZO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 492 Lip. 17	P. 30 H.C. 57		02	Kcal 542 Lip. 13	P. 30 H.C. 72		03	Kcal 691 Lip. 16	P. 30 H.C. 102	
				- SOPA DE ESTRELLAS - POLLO TERIYAKI CON PATATA Y CALABACÍN - LÁCTEO Y PAN				- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - CHULETA DE SAJONIA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO EMPANADO - SALSA ALIOLI - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 762 Lip. 42	P. 21 H.C. 65	07	Kcal 805 Lip. 15	P. 35 H.C. 115	08	Kcal 570 Lip. 10	P. 34 H.C. 80	09		10			
	- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO - ESCALOPE MILANESA CON EMPANADO CORN-FLAKES - MENESTRA DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL			- LENTEJAS CON ARROZ - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES - LÁCTEO Y PAN							
13	Kcal 743 Lip. 18	P. 45 H.C. 94	14	Kcal 578 Lip. 19	P. 25 H.C. 75	15	Kcal 704 Lip. 19	P. 28 H.C. 95	16	Kcal 596 Lip. 16	P. 31 H.C. 75	17	Kcal 528 Lip. 14	P. 27 H.C. 66
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LOMO A LA PLANCHA - ASADILLO DE PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN			- GUIZO DE ALUBIAS PINTAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON MAGRO ADOBADO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABAZA AL TOQUE DE CURRY - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON HUEVO Y PATATA - LÁCTEO Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 499 Lip. 10	P. 20 H.C. 76	21	Kcal 541 Lip. 12	P. 25 H.C. 81	22	Kcal 501 Lip. 15	P. 22 H.C. 65	23	Kcal 823 Lip. 31	P. 29 H.C. 84	24	Kcal 520 Lip. 11	P. 25 H.C. 76
	- CREMA DE VERDURAS - LACÓN AL HORNO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS GUIADOS - TILAPIA EMPANADA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- MENESTRA DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS A LA BURGALESA - HAMBURGUESA A LA PLANCHA - PISTO - LÁCTEO Y PAN			- ESPAGUETIS A LA CREMA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	
27	Kcal 737 Lip. 41	P. 21 H.C. 64	28	Kcal 594 Lip. 14	P. 31 H.C. 84	29	Kcal 689 Lip. 16	P. 41 H.C. 91	30	Kcal 660 Lip. 22	P. 14 H.C. 92	31	Kcal 659 Lip. 13	P. 30 H.C. 97
	- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PATATAS GUIADAS CON CHORIZO - FILETE DE ABADEJO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - MAGRO ESTOFADO A LA JARDINERA - TORRIJA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - NUGGETS DE POLLO - PATATAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - PIMIENTOS - LÁCTEO Y PAN	

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

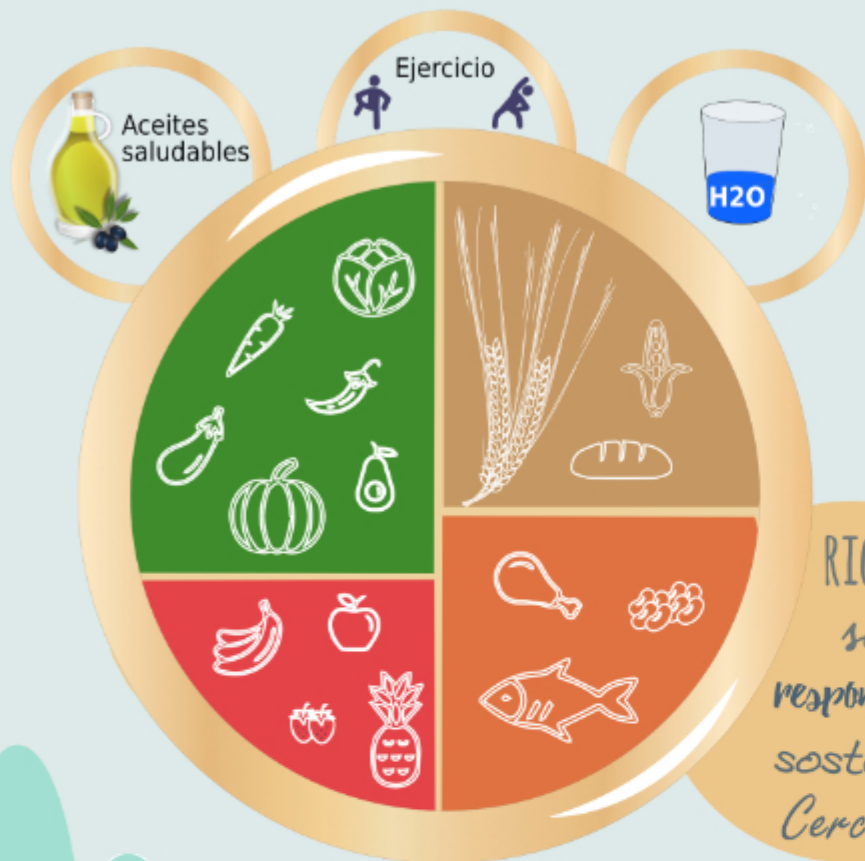
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

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**

