



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN HARO

MAYO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 759 Lip. 27	P. 36 H.C. 86	03	Kcal 504 Lip. 10	P. 20 H.C. 75	04	Kcal 536 Lip. 9	P. 31 H.C. 76	05	Kcal 684 Lip. 14	P. 42 H.C. 90	
			<ul style="list-style-type: none"> - ESPIRALES ITALIANA (KCAL 286) - SALCHICHAS (KCAL 219) - MENESTRA DE VERDURAS (KCAL 100) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA (KCAL 133) - TORTILLA DE ATÚN (KCAL 149) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ (KCAL 12) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON CHORIZO (KCAL 228) - FOGONERO AL HORNO (KCAL 124) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (KCAL 7) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE (KCAL 277) - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO (KCAL 249) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 		
08	Kcal 572 Lip. 13	P. 28 H.C. 81	09	Kcal 819 Lip. 42	P. 26 H.C. 77	10	Kcal 355 Lip. 8	P. 23 H.C. 46	11	Kcal 581 Lip. 14	P. 26 H.C. 77	12	Kcal 749 Lip. 24	P. 33 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA CREMA (KCAL 223) - MERLUZA ORLY (KCAL 141) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS (KCAL 22) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS (KCAL 191) - TORTILLA DE PATATAS (KCAL 465) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (KCAL 7) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS (KCAL 73) - ABADEJO AL LIMÓN (KCAL 130) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN (KCAL 114) - CON PICATOSTES (KCAL 81) - JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA (KCAL 209) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA (KCAL 315) - ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIA Y GUIANTES (KCAL 252) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 	
15	Kcal 520 Lip. 9	P. 12 H.C. 89	16	Kcal 658 Lip. 17	P. 29 H.C. 89	17	Kcal 522 Lip. 6	P. 33 H.C. 76	18	Kcal 758 Lip. 27	P. 45 H.C. 73	19	Kcal 534 Lip. 12	P. 21 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS (KCAL 141) - HUEVOS VILLARROY (KCAL 173) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (KCAL 20) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE (KCAL 277) - MAGRO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA (KCAL 190) - TOTOPOS (KCAL 144) 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (KCAL 170) - PALOMETA EN SALSA (KCAL 141) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON JAMÓN (KCAL 105) - POLLO ASADO (KCAL 361) - PASTA AL AJILLO (KCAL 116) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS (KCAL 260) - TILAPIA REBOZADA (KCAL 87) - PIMIENTOS (KCAL 30) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 	
22	Kcal 578 Lip. 13	P. 32 H.C. 79	23	Kcal 525 Lip. 11	P. 13 H.C. 88	24	Kcal 507 Lip. 16	P. 33 H.C. 51	25	Kcal 658 Lip. 19	P. 25 H.C. 94	26	Kcal 754 Lip. 25	P. 31 H.C. 98
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS (KCAL 212) - CHULETA DE SAJONIA (KCAL 171) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (KCAL 10) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE ZANAHORIAS (KCAL 100) - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (KCAL 265) - ENSALADA (KCAL 5) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PESCADO (KCAL 72) - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA (KCAL 225) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN (KCAL 207) - TORTILLA DE JAMÓN (KCAL 252) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS (KCAL 22) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON SALCHICHA FRESCA (KCAL 327) - ABADEJO EMPANADO (KCAL 199) - MAYONESA (KCAL 72) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 	
29	Kcal 513 Lip. 21	P. 17 H.C. 57	30	Kcal 543 Lip. 5	P. 33 H.C. 69	31	Kcal 915 Lip. 28	P. 28 H.C. 128						
	<ul style="list-style-type: none"> - COLIFLOR REHOGADA CON ZANAHORIA (KCAL 98) - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN (KCAL 228) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS A LA BURGALESA (KCAL 288) - RODAJA DE MERLUZA CON SALSA AURORA (KCAL 100) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA (KCAL 357) - NUGGETS DE POLLO (KCAL 294) - PATATAS (KCAL 54) - PAN BLANCO O INTEGRAL (KCAL 108) 							

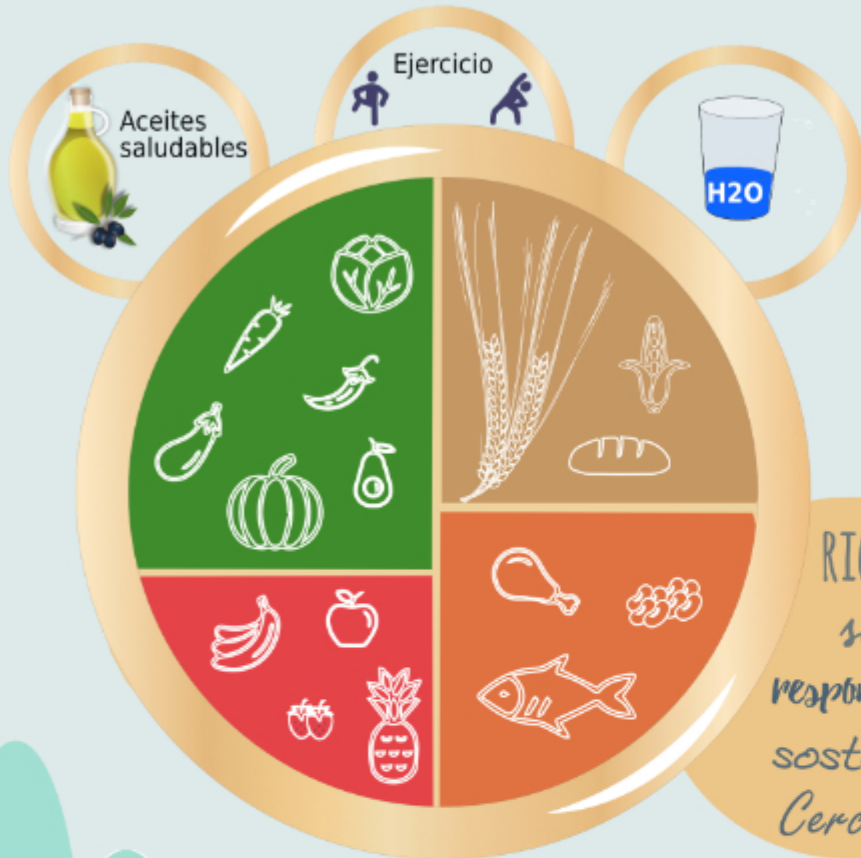
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

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**

