CORAZONISTAS VALLADOLID

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID

NOVIEMBRE 2022

BASAL

Gastronomic ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	**02** Kcal 529 P. 20 Lip. 8 H.C. 87 – ARROZ ESTILO HINDÚ AL CURRY – FILETE DE SAJONIA – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA Y PAN	**03** Kcal 916 P. 31 Lip. 47 H.C. 86 – POTAJE DE ALUBIAS – TORTILLA ESPAÑOLA – AROS DE CEBOLLA – FRUTA FRESCA Y PAN	**04** Kcal 536 P. 29 Lip. 19 H.C. 54 – SOPA DE AVE CON ESTRELLAS – POLLO AL CHILINDRÓN CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO – LÁCTEO Y PAN
07 Kcal 648 P. 16 Lip. 13 H.C. 109 – MACARRONES A LA NAPOLITANA – HUEVOS VILLARROY – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**08** Kcal 525 P. 41 Lip. 15 H.C. 52 – SOPA DE PICADILLO – LOMO A LA PLANCHA – PIMIENTOS – FRUTA FRESCA Y PAN	**09** Kcal 701 P. 21 Lip. 23 H.C. 96 – ARROZ HORTELANO – FILETE RUSO CON TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**10** Kcal 515 P. 30 Lip. 9 H.C. 74 – LENTEJAS GUISADAS – MERLUZA EN SALSA VERDE – FRUTA FRESCA Y PAN	**11** Kcal 602 P. 32 Lip. 19 H.C. 68 – CREMA DE VERDURAS – JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON PATATA Y ZANAHORIA – LÁCTEO Y PAN
14 Kcal 740 P. 25 Lip. 26 H.C. 98 – CODITOS GRATINADOS – ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN – FRUTA FRESCA Y PAN	**15** Kcal 602 P. 25 Lip. 15 H.C. 90 – ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS – TORTILLA DE JAMÓN – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**16** Kcal 685 P. 39 Lip. 13 H.C. 100 – PAELLA MIXTA – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ – FRUTA FRESCA Y PAN	**17** Kcal 722 P. 42 Lip. 27 H.C. 67 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE – POLLO ASADO A LA PROVENZAL – PARMENTIER – FRUTA FRESCA Y PAN	**18** Kcal 601 P. 30 Lip. 19 H.C. 73 – SOPA DE COCIDO – COCIDO CASTELLANO – LÁCTEO Y PAN
21 Kcal 501 P. 28 Lip. 8 H.C. 72 – CREMA DE CALABAZA – MAGRO A LA RIOJANA – FRUTA FRESCA Y PAN	**22** Kcal 685 P. 26 Lip. 23 H.C. 89 – ARROZ TRES DELICIAS – MERLUZA ADOBADA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**23** Kcal 513 P. 20 Lip. 14 H.C. 70 – LENTEJAS CON VERDURA – TORTILLA FRANCESA – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**24** Kcal 668 P. 21 Lip. 24 H.C. 84 – ESPAGUETIS A LA CARBONARA – HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL – FRUTA FRESCA Y PAN	**25** Kcal 764 P. 27 Lip. 26 H.C. 97 – PATATAS GUISADAS CON CHORIZO – NUGGETS DE POLLO – ENSALADA – LÁCTEO Y PAN
28 Kcal 672 P. 30 Lip. 10 H.C. 112 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – ABADEJO EMPANADO – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA Y PAN	**29** Kcal 602 P. 45 Lip. 16 H.C. 66 – GARBANZOS GUISADOS – ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO – FRUTA FRESCA Y PAN	**30** Kcal 535 P. 28 Lip. 25 H.C. 57 – CREMA DE PUERROS – SALCHICHAS – PATATA DADO – FRUTA FRESCA Y PAN		

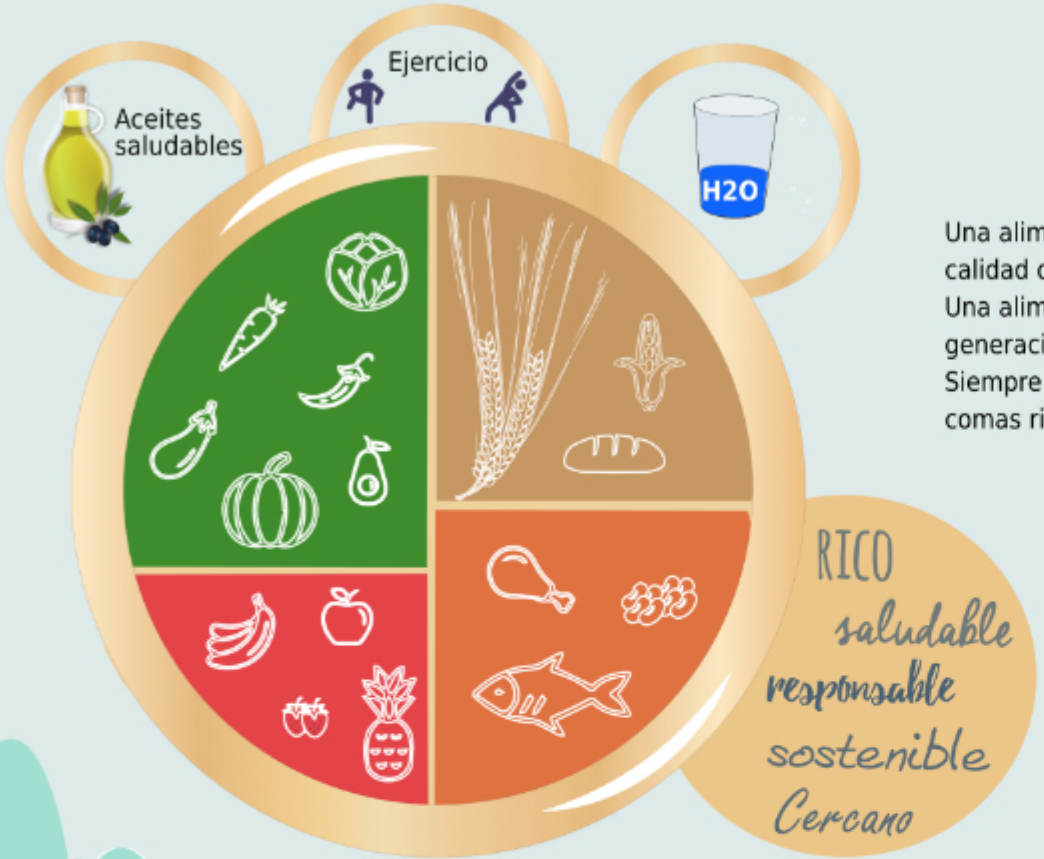
Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



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.cuídate y come sano!.com

SALUD Y NUTRICIÓN A TU ALCANCE

www.gastronomic.es