COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / CELIACO

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 624 · HC 102,9 · Lip 7,9 · Prot 23,3	**4** Kcal 619 · HC 93,6 · Lip 15,1 · Prot 21,4	**5** Kcal 463 · HC 58,2 · Lip 11,8 · Prot 27,7	**6** Kcal 757 · HC 98,1 · Lip 21,2 · Prot 32,9
	- PASTA CON TOMATE - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA **- PAN**	- ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA GALLEGA - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 551 · HC 71,5 · Lip 18,2 · Prot 17,0	**10** Kcal 522 · HC 68,7 · Lip 11,6 · Prot 28,6	**11** Kcal 592 · HC 90,6 · Lip 14,4 · Prot 18,8	**12** Kcal 638 · HC 90,9 · Lip 15,4 · Prot 30,6	**13** Kcal 635 · HC 85,6 · Lip 13,6 · Prot 35,7
- CREMA DE CALABACÍN **- ALBÓNDIGAS EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA** - PALOMETA CON TOMATE **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE FIDEOS - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA **- PAN**	- PATATAS EN SALSA VERDE - ABADEJO FRITO EMPANADO - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 728 · HC 87,2 · Lip 17,4 · Prot 47,1	**17** Kcal 373 · HC 43,8 · Lip 12,2 · Prot 14,1	**18** Kcal 564 · HC 79,7 · Lip 10,9 · Prot 33,6	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6	**20** Kcal 747 · HC 123,5 · Lip 14,1 · Prot 23,8
- PASTA CARBONARA - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - MERLUZA A LA ROMANA **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA **- PAN**	- ARROZ RIOJANO **- GARBANZOS ESTOFADOS** **- ENSALADA** - YOGUR - PAN
23 Kcal 444 · HC 54,9 · Lip 14,0 · Prot 17,0	**24** Kcal 444 · HC 63,8 · Lip 8,7 · Prot 24,3	**25** Kcal 499 · HC 68,6 · Lip 13,2 · Prot 20,6	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2	**27** Kcal 609 · HC 99,0 · Lip 10,7 · Prot 23,0
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA** - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**- PATATAS AL HORNO** - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON CHORIZO - YOGUR - PAN
30 Kcal 668 · HC 98,8 · Lip 16,1 · Prot 27,0				
- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO - MERLUZA HORNO AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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.hoycosa.es www.gastronomic.es

HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / NO FRUTOS SECOS — **CURSO 2026/2027**

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 624 · HC 102,9 · Lip 7,9 · Prot 23,3 - **PASTA CON TOMATE** - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA - **PAN**	**4** Kcal 619 · HC 93,6 · Lip 15,1 · Prot 21,4 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 463 · HC 58,2 · Lip 11,8 · Prot 27,7 - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - **PAN**	**6** Kcal 757 · HC 98,1 · Lip 21,2 · Prot 32,9 - ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA A LA GALLEGA - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 526 · HC 71,3 · Lip 15,1 · Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 631 · HC 84,8 · Lip 12,4 · Prot 36,8 - LENTEJAS GUISADAS - PALOMETA CON TOMATE - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - **PAN**	**11** Kcal 592 · HC 90,6 · Lip 14,4 · Prot 18,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 638 · HC 90,9 · Lip 15,4 · Prot 30,6 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA - **PAN**	**13** Kcal 635 · HC 85,6 · Lip 13,6 · Prot 35,7 - PATATAS EN SALSA VERDE - ABADEJO FRITO EMPANADO - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 728 · HC 87,2 · Lip 17,4 · Prot 47,1 - **PASTA CARBONARA** - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 373 · HC 43,8 · Lip 12,2 · Prot 14,1 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - **PAN**	**18** Kcal 564 · HC 79,7 · Lip 10,9 · Prot 33,6 - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - MERLUZA A LA ROMANA - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA - **PAN**	**20** Kcal 773 · HC 100,6 · Lip 25,4 · Prot 25,5 - ARROZ RIOJANO - HAMBURGUESA VEGETAL - **ENSALADA** - YOGUR - PAN
23 Kcal 444 · HC 54,9 · Lip 14,0 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 550 · HC 80,1 · Lip 9,4 · Prot 31,1 - LENTEJAS HORTELANAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - **PAN**	**25** Kcal 576 · HC 76,7 · Lip 17,0 · Prot 22,8 - PATATAS GRATINADAS - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - **ENSALADA** - FRUTA FRESCA - **PAN**	**27** Kcal 609 · HC 99,0 · Lip 10,7 · Prot 23,0 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON CHORIZO - YOGUR - PAN
30 Kcal 668 · HC 98,8 · Lip 16,1 · Prot 27,0 - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO - MERLUZA HORNO AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomesano!.com

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

HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / NO HUEVO

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 624 · HC 102,9 · Lip 7,9 · Prot 23,3 **- PASTA CON TOMATE** - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA **- PAN**	**4** Kcal 744 · HC 81,4 · Lip 29,3 · Prot 31,9 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS **- LOMO FRESCO A LA PLANCHA** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 478 · HC 44,6 · Lip 12,9 · Prot 42,0 - MENESTRA DE VERDURAS **- POLLO ASADO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**6** Kcal 638 · HC 93,7 · Lip 12,7 · Prot 28,5 **- ARROZ CON VERDURAS** **- MERLUZA EN SALSA** - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 551 · HC 71,5 · Lip 18,2 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN **- ALBÓNDIGAS EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 631 · HC 84,8 · Lip 12,4 · Prot 36,8 - LENTEJAS GUISADAS - PALOMETA CON TOMATE **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**11** Kcal 567 · HC 91,0 · Lip 6,2 · Prot 30,9 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE **- POLLO AL AJILLO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 638 · HC 90,9 · Lip 15,4 · Prot 30,6 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**13** Kcal 556 · HC 75,5 · Lip 10,9 · Prot 31,5 **- PATATAS GUISADAS** **- ABADEJO AL HORNO** - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 712 · HC 88,2 · Lip 17,0 · Prot 45,7 **- PASTA CON VERDURAS** - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 401 · HC 47,4 · Lip 6,5 · Prot 29,8 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS **- PAVO EN SALSA CON PATATAS** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**18** Kcal 538 · HC 78,0 · Lip 8,4 · Prot 33,9 - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS **- MERLUZA AL HORNO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**20** Kcal 773 · HC 100,6 · Lip 25,4 · Prot 25,5 - ARROZ RIOJANO - HAMBURGUESA VEGETAL **- ENSALADA** - YOGUR - PAN
23 Kcal 393 · HC 49,8 · Lip 5,6 · Prot 29,4 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA **- PAVO SALTEADO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 529 · HC 79,4 · Lip 7,7 · Prot 29,8 - LENTEJAS HORTELANAS **- LIMANDA EN SALSA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**25** Kcal 499 · HC 68,6 · Lip 13,2 · Prot 20,6 **- PATATAS AL HORNO** - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**27** Kcal 609 · HC 99,0 · Lip 10,7 · Prot 23,0 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON CHORIZO - YOGUR - PAN
30 Kcal 661 · HC 98,4 · Lip 14,4 · Prot 28,2 - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO **- MERLUZA EN SALSA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomesano!.com

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

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / NO LECHE

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 624 · HC 102,9 · Lip 7,9 · Prot 23,3 **- PASTA CON TOMATE** - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA **- PAN**	**4** Kcal 619 · HC 93,6 · Lip 15,1 · Prot 21,4 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 463 · HC 58,2 · Lip 11,8 · Prot 27,7 - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**6** Kcal 531 · HC 78,2 · Lip 11,1 · Prot 26,1 **- ARROZ CON VERDURAS** - MERLUZA A LA GALLEGA - SALTEADO DE VERDURAS **- POSTRE DE SOJA** - PAN
9 Kcal 551 · HC 71,5 · Lip 18,2 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN **- ALBÓNDIGAS EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 631 · HC 84,8 · Lip 12,4 · Prot 36,8 - LENTEJAS GUISADAS - PALOMETA CON TOMATE **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**11** Kcal 592 · HC 90,6 · Lip 14,4 · Prot 18,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 497 · HC 78,5 · Lip 8,3 · Prot 23,5 - SOPA DE FIDEOS **- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**13** Kcal 532 · HC 70,6 · Lip 12,4 · Prot 31,9 - PATATAS EN SALSA VERDE - ABADEJO FRITO EMPANADO - ENSALADA DE TOMATE **- POSTRE DE SOJA** - PAN
16 Kcal 712 · HC 88,2 · Lip 17,0 · Prot 45,7 **- PASTA CON VERDURAS** - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 366 · HC 45,7 · Lip 12,4 · Prot 10,1 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS **- TORTILLA FRANCESA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**18** Kcal 564 · HC 79,7 · Lip 10,9 · Prot 33,6 - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - MERLUZA A LA ROMANA **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**20** Kcal 588 · HC 79,9 · Lip 18,6 · Prot 19,1 **- ARROZ CON VERDURAS** - HAMBURGUESA VEGETAL **- ENSALADA** **- POSTRE DE SOJA** - PAN
23 Kcal 444 · HC 54,9 · Lip 14,0 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 550 · HC 80,1 · Lip 9,4 · Prot 31,1 - LENTEJAS HORTELANAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**25** Kcal 318 · HC 36,1 · Lip 10,8 · Prot 15,8 **- PATATAS AL HORNO** - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**27** Kcal 383 · HC 65,8 · Lip 6,4 · Prot 14,3 - SOPA DE FIDEOS **- GARBANZOS ESTOFADOS** **- POSTRE DE SOJA** - PAN
30 Kcal 576 · HC 89,0 · Lip 10,2 · Prot 26,6 **- PASTA CON TOMATE** - MERLUZA HORNO AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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.hoycosa.es www.gastronomic.es

HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / NO LEGUMBRES

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 605 · HC 83,2 · Lip 16,9 · Prot 24,7 **- PASTA CON TOMATE** **- MAGRO EN SU JUGO** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**4** Kcal 462 · HC 66,8 · Lip 14,0 · Prot 10,0 **- CREMA DE VERDURAS** - TORTILLA DE PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 480 · HC 41,7 · Lip 13,6 · Prot 39,9 **- SALTEADO DE VERDURAS** **- POLLO ASADO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**6** Kcal 640 · HC 98,1 · Lip 10,5 · Prot 29,5 **- ARROZ CON VERDURAS** **- MERLUZA EN SALSA** **- SALTEADO DE VERDURAS** - YOGUR - PAN
9 Kcal 618 · HC 66,9 · Lip 25,5 · Prot 20,2 - CREMA DE CALABACÍN **- LOMO EN SALSA** - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 568 · HC 71,0 · Lip 14,7 · Prot 28,5 **- PATATAS GUISADAS** - PALOMETA CON TOMATE **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**11** Kcal 592 · HC 90,6 · Lip 14,4 · Prot 18,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 535 · HC 57,3 · Lip 16,8 · Prot 34,9 **- SOPA DE FIDEOS** **- MORCILLO CON PATATA Y ZANAHORIA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**13** Kcal 562 · HC 75,7 · Lip 12,5 · Prot 28,1 **- PATATAS GUISADAS CON VERDURAS** **- ABADEJO AL HORNO** - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 712 · HC 88,2 · Lip 17,0 · Prot 45,7 **- PASTA CON VERDURAS** - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 385 · HC 44,7 · Lip 14,5 · Prot 11,0 **- SALTEADO DE VERDURAS** **- TORTILLA FRANCESA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**18** Kcal 490 · HC 64,1 · Lip 11,1 · Prot 27,0 **- PATATAS GUISADAS** **- MERLUZA AL HORNO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**20** Kcal 602 · HC 88,4 · Lip 13,3 · Prot 23,5 **- ARROZ CON VERDURAS** **- CARNE ASADA** **- ENSALADA** - YOGUR - PAN
23 Kcal 444 · HC 54,9 · Lip 14,0 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 477 · HC 76,7 · Lip 7,1 · Prot 21,1 **- PASTA AL AJILLO** **- LIMANDA EN SALSA** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**25** Kcal 499 · HC 68,6 · Lip 13,2 · Prot 20,6 **- PATATAS AL HORNO** - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**27** Kcal 598 · HC 57,4 · Lip 26,9 · Prot 22,9 **- SOPA DE FIDEOS** **- LOMO EN SALSA** - YOGUR - PAN
30 Kcal 556 · HC 84,7 · Lip 9,2 · Prot 27,6 **- PASTA CON TOMATE Y QUESO** **- MERLUZA AL HORNO** - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomesano!.com

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

HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / NO PESCADO Y MARISCO

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 624 · HC 102,9 · Lip 7,9 · Prot 23,3 **- PASTA CON TOMATE** - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA **- PAN**	**4** Kcal 619 · HC 93,6 · Lip 15,1 · Prot 21,4 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**5** Kcal 463 · HC 58,2 · Lip 11,8 · Prot 27,7 - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**6** Kcal 632 · HC 88,4 · Lip 11,1 · Prot 36,0 **- ARROZ CON VERDURAS** **- PAVO SALTEADO** - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN
9 Kcal 526 · HC 71,3 · Lip 15,1 · Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	**10** Kcal 701 · HC 80,3 · Lip 20,5 · Prot 40,8 - LENTEJAS GUISADAS **- POLLO CON TOMATE** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**11** Kcal 592 · HC 90,6 · Lip 14,4 · Prot 18,8 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 638 · HC 90,9 · Lip 15,4 · Prot 30,6 - SOPA DE FIDEOS - COCIDO CASTELLANO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**13** Kcal 612 · HC 70,2 · Lip 20,1 · Prot 29,4 **- PATATAS GUISADAS** **- MAGRO ENCEBOLLADO** - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR - PAN
16 Kcal 728 · HC 87,2 · Lip 17,4 · Prot 47,1 **- PASTA CARBONARA** - LOMO A LA PLANCHA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN	**17** Kcal 373 · HC 43,8 · Lip 12,2 · Prot 14,1 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**18** Kcal 598 · HC 77,2 · Lip 16,6 · Prot 31,3 - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS **- MAGRO EN SU JUGO** **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**19** Kcal 507 · HC 69,9 · Lip 10,9 · Prot 23,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS AL AJILLO - FRUTA FRESCA **- PAN**	**20** Kcal 773 · HC 100,6 · Lip 25,4 · Prot 25,5 - ARROZ RIOJANO - HAMBURGUESA VEGETAL **- ENSALADA** - YOGUR - PAN
23 Kcal 444 · HC 54,9 · Lip 14,0 · Prot 17,0 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA - PAN	**24** Kcal 567 · HC 77,6 · Lip 6,8 · Prot 43,1 - LENTEJAS HORTELANAS **- PAVO SALTEADO** - ENSALADA - FRUTA FRESCA **- PAN**	**25** Kcal 576 · HC 76,7 · Lip 17,0 · Prot 22,8 - PATATAS GRATINADAS - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 704 · HC 91,1 · Lip 20,0 · Prot 33,2 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO **- ENSALADA** - FRUTA FRESCA **- PAN**	**27** Kcal 609 · HC 99,0 · Lip 10,7 · Prot 23,0 - SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON CHORIZO - YOGUR - PAN
30 Kcal 681 · HC 97,9 · Lip 12,9 · Prot 36,5 - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO **- PAVO EN SALSA CON PATATAS** - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomesano!.com



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