HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / BASAL

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 701 · HC 115,1 · Lip 9,5 · Prot 26,1 - MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ALBAHACA (1,9,T3,T6,T10) - GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**4** Kcal 624 · HC 94,7 · Lip 15,1 · Prot 21,6 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS (1,9,10,11,12,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**5** Kcal 503 · HC 65,7 · Lip 11,9 · Prot 29,4 - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EMPANADO (1,3,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**6** Kcal 757 · HC 98,1 · Lip 21,2 · Prot 32,9 - ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - MERLUZA A LA GALLEGA (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
9 Kcal 526 · HC 71,3 · Lip 15,1 · Prot 18,3 - CREMA DE CALABACÍN (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**10** Kcal 683 · HC 94,6 · Lip 12,7 · Prot 38,9 - LENTEJAS GUISADAS (9,12,T1,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**11** Kcal 609 · HC 90,6 · Lip 16,2 · Prot 18,9 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - HUEVOS REVUELTOS (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**12** Kcal 676 · HC 98,1 · Lip 15,5 · Prot 32,3 - SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - COCIDO CASTELLANO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**13** Kcal 635 · HC 85,6 · Lip 13,6 · Prot 35,7 - PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - ABADEJO FRITO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA DE TOMATE - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
16 Kcal 770 · HC 90,2 · Lip 21,4 · Prot 48,0 - MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (nata y bacon) (1,6,7,T3,T10) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**17** Kcal 411 · HC 51,0 · Lip 12,3 · Prot 15,8 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - TORTILLA DE PAVO (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**18** Kcal 581 · HC 79,7 · Lip 12,7 · Prot 33,7 - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (9,12,T6) - MERLUZA A LA ROMANA (1,3,4,T2,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**19** Kcal 544 · HC 77,1 · Lip 11,0 · Prot 25,3 - CREMA DE VERDURAS (12) - POLLO ASADO (T6) - PATATAS AL AJILLO (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**20** Kcal 788 · HC 103,2 · Lip 25,6 · Prot 25,9 - ARROZ RIOJANO (T6) - HAMBURGUESA VEGETAL (6,T1) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
23 Kcal 449 · HC 56,0 · Lip 14,0 · Prot 17,1 - CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA (12) - HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**24** Kcal 588 · HC 87,3 · Lip 9,5 · Prot 32,8 - LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**25** Kcal 576 · HC 76,7 · Lip 17,0 · Prot 22,8 - PATATAS GRATINADAS (1,6,7,12,T10) - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)	**26** Kcal 756 · HC 100,9 · Lip 20,3 · Prot 35,3 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO (T6) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)	**27** Kcal 609 · HC 99,0 · Lip 10,7 · Prot 23,0 - SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)
30 Kcal 668 · HC 98,8 · Lip 16,1 · Prot 27,0 - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO (1,7,T3,T6,T10) - MERLUZA HORNO AL LIMÓN (1,4,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				

www.cuidateycomesano!.com

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

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

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