HOYCOSA Gastronomic

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN VALLADOLID / BASAL TRITURADOS — **CURSO 2026/2027**

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 324 · HC 33,8 · Lip 16,5 · Prot 11,6 - **TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**4** Kcal 334 · HC 33,9 · Lip 19,1 · Prot 8,2 - **PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO** (3,12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**5** Kcal 342 · HC 33,8 · Lip 19,0 · Prot 10,6 - **PURÉ DE VERDURAS CON POLLO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**6** Kcal 316 · HC 33,8 · Lip 16,9 · Prot 8,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12,T2,T14) - **POSTRE** (1,3,7,T10)
9 Kcal 324 · HC 33,8 · Lip 16,5 · Prot 11,6 - **TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**10** Kcal 316 · HC 37,0 · Lip 16,3 · Prot 6,4 - **PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12,T1) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**11** Kcal 334 · HC 33,9 · Lip 19,1 · Prot 8,2 - **PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO** (3,12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**12** Kcal 319 · HC 36,8 · Lip 16,5 · Prot 5,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS** (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**13** Kcal 316 · HC 33,8 · Lip 16,9 · Prot 8,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12,T2,T14) - **POSTRE** (1,3,7,T10)
16 Kcal 324 · HC 33,8 · Lip 16,5 · Prot 11,6 - **TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**17** Kcal 334 · HC 33,9 · Lip 19,1 · Prot 8,2 - **PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO** (3,12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**18** Kcal 316 · HC 33,8 · Lip 16,9 · Prot 8,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12,T2,T14) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**19** Kcal 342 · HC 33,8 · Lip 19,0 · Prot 10,6 - **PURÉ DE VERDURAS CON POLLO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**20** Kcal 319 · HC 36,8 · Lip 16,5 · Prot 5,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS** (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)
23 Kcal 334 · HC 33,9 · Lip 19,1 · Prot 8,2 - **PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO** (3,12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**24** Kcal 316 · HC 33,8 · Lip 16,9 · Prot 8,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12,T2,T14) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**25** Kcal 324 · HC 33,8 · Lip 16,5 · Prot 11,6 - **TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**26** Kcal 342 · HC 33,8 · Lip 19,0 · Prot 10,6 - **PURÉ DE VERDURAS CON POLLO** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)	**27** Kcal 319 · HC 36,8 · Lip 16,5 · Prot 5,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS** (12) - **POSTRE** (1,3,7,T10)
30 Kcal 316 · HC 33,8 · Lip 16,9 · Prot 8,8 - **PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA** (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12,T2,T14) - **POSTRE** (1,3,7,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