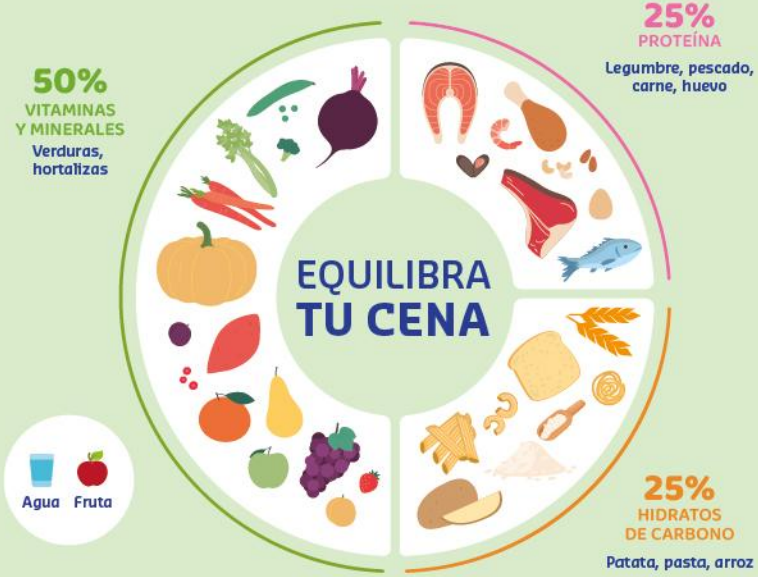
Colegio Sagrado Corazón Valladolid

Noviembre 2023

Sin gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Kcal 524 · HC 63 · Lip 16 · Prot 31	Kcal 624 · HC 73 · Lip 26 · Prot 20
			Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga Yogur	Garbanzos guisados a la jardinera Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta de temporada
6	7	8	9	10
Kcal 489 · HC 59 · Lip 15 · Prot 29	Kcal 789 · HC 71 · Lip 38 · Prot 41	Kcal 508 · HC 56 · Lip 26 · Prot 12	Kcal 639 · HC 73 · Lip 25 · Prot 32	Kcal 441 · HC 45 · Lip 16 · Prot 30
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera Lomos de jurel al horno con limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada	Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Natillas de vainilla	Crema de calabacín natural Tortilla de patata Pisto de verduras casero Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Verduritas salteadas con ajilimojili Yogur	Alubias blancas guisadas con calabaza Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de tomate Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Kcal 476 · HC 62 · Lip 15 · Prot 23	Kcal 659 · HC 84 · Lip 27 · Prot 16	Kcal 388 · HC 39 · Lip 18 · Prot 17	Kcal 544 · HC 59 · Lip 17 · Prot 39	Kcal 461 · HC 47 · Lip 17 · Prot 30
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Wok de arroz salteado con verduras de la huerta Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada de tomate Yogur	Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla) Musaka de calabacín Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas a la jardinera Lomo de bacalao al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga y maíz Yogur	Guiso de patatas en salsa verde Pinchitos de pollo adobados Pimientos verdes asados Fruta de temporada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20 — Kcal 619 · HC 74 · Lip 24 · Prot 27 Paella de verduras de temporada Filete de pollo con salsa de setas de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	**21** — Kcal 403 · HC 54 · Lip 12 · Prot 20 Alubias blancas guisadas a la jardinera Halibut al horno Ensalada de lechuga Yogur	**22** — Kcal 584 · HC 69 · Lip 18 · Prot 36 Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada	**23** — Kcal 522 · HC 56 · Lip 19 · Prot 31 Guiso de patatas a la riojana con chorizo Suprema de merluza con salsa marinera Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Yogur	**24** — Kcal 514 · HC 49 · Lip 29 · Prot 14 Crema vichy Tortilla francesa Arroz blanco Fruta de temporada
27 — Kcal 395 · HC 39 · Lip 18 · Prot 19 Crema de calabaza natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada	**28** — Kcal 554 · HC 69 · Lip 17 · Prot 31 Arroz blanco con tomate frito Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	**29** — Kcal 658 · HC 73 · Lip 26 · Prot 33 Garbanzos guisados a la jardinera Lomo de cerdo asado en salsa española Patatas a lo pobre con pimientos y cebolla pochada Fruta de temporada	**30** — Kcal 536 · HC 49 · Lip 30 · Prot 16 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga Danonino	Kcal · HC · Lip · Prot



Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

AUMENTA LA PRESENCIA DE

PROTEÍNA VEGETAL

en tus platos

A TRAVÉS DE INGREDIENTES COMO

LAS LEGUMINOSAS O LOS FRUTOS SECOS

aprendiendo A COMER by sodexo