Colegio Sagrado Corazón Valladolid



Noviembre 2023

Especial

Fruta de temporada

3



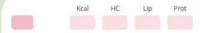
Martes

Miércoles

Jueves

27

Viernes





Pasta s/q-h al pomodoro con hierbas aromáticas

477

2

Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco Ensalada de lechuga Fruta de temporada

Garbanzos guisados a la jardinera Ragout de pavo quisado al estilo tradicional Ensalada de tomate

63

598

20

41

Kcal 489 6 15 29

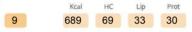
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera Lomos de jurel al horno con limón Ensalada de lechuga Fruta de temporada



Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada



Crema de calabacín natural Estofado de ternera al estilo tradicional Pisto de verduras casero Fruta de temporada



Arroz blanco con tomate frito Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate Verduritas salteadas con ajilimojili

Fruta de temporada

10 16 441 45 Alubias blancas guisadas con calabaza Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil

Ensalada de tomate Fruta de temporada

13 476 62 15 23

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de merluza al horno con picada de

pereiil fresco Ensalada de lechuga y zanahoria

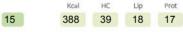
Fruta de temporada

583 67 24

Wok de arroz salteado con verduras de la

Magro de cerdo estofado al estilo tradicional

Ensalada de tomate Fruta de temporada



Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín v 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 Fruta de temporada

461 17

Guiso de patatas en salsa verde Pinchitos de pollo adobados Pimientos verdes asados Fruta de temporada



Lunes

Luiics

Kcal HC Lip Prot 619 74 24 27

Paella de verduras de temporada Filete de pollo con salsa de setas de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada

Martes

Kcal HC Lip Prot
21 356 52 9 16

Alubias blancas guisadas a la jardinera Halibut al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada

Miércoles

22 584 69 18 36
Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas

aromáticas Ragout de pavo guisado al estilo tradicional Rodajitas de tomate aliñado Fruta de temporada

Jueves

23 356 43 11 20

pimiento y cebolla)
Suprema de merluza con salsa marinera
Guisantes salteados con ajito y cebolla
pochada
Fruta de temporada

Guiso de patatas con verduras (zanahoria,

Viernes

24 514 48 23 28

Crema de zanahoria natural Lomo de cerdo asado en su jugo Arroz blanco Fruta de temporada

27

20

Kcal HC Lip Prot 395 39 18 19

Crema de calabaza natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Ensalada de lechuga Fruta de temporada Kcal HC Lip Prot 28 507 67 14 28

Arroz blanco con tomate frito Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot 29 658 73 26 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 Kcal HC Lip Prot 30 489 38 22 35

Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Estofado de ternera al estilo tradicional Ensalada de lechuga

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Pro

25%

Patata, pasta, arroz



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

