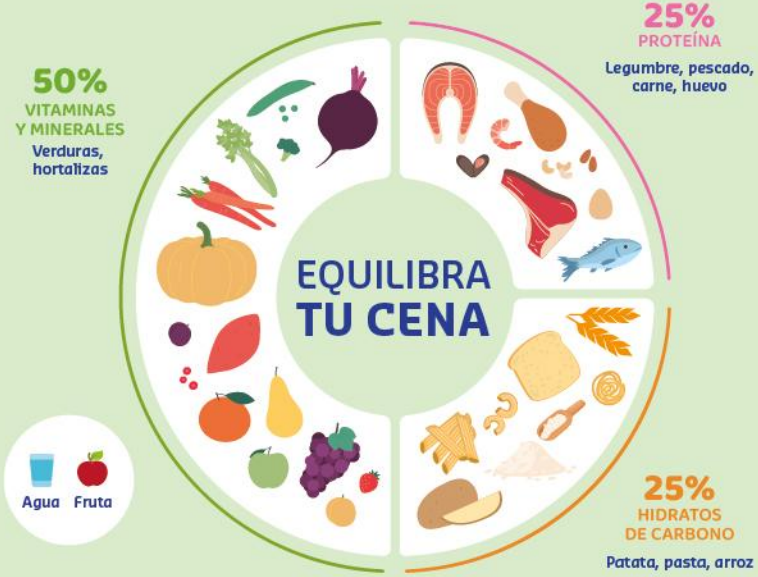
Colegio Sagrado Corazón Valladolid

Noviembre 2023

Basal (10-13)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			Kcal 649 · HC 78 · Lip 21 · Prot 37	Kcal 626 · HC 73 · Lip 25 · Prot 24
			Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas Filete de abadejo rebozado a la andaluza Ensalada de lechuga Yogur	Lentejas guisadas a la jardinera Tortilla artesana de patata y calabacín Ensalada de tomate Fruta de temporada
6	7	8	9	10
Kcal 577 · HC 80 · Lip 14 · Prot 31	Kcal 794 · HC 72 · Lip 38 · Prot 41	Kcal 508 · HC 56 · Lip 26 · Prot 12	Kcal 639 · HC 73 · Lip 25 · Prot 32	Kcal 436 · HC 44 · Lip 16 · Prot 30
Fusilli con salsa cremosa de queso Medallón de bacalao con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada	Garbanzos guisados con zanahorias Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Ensalada de tomate 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 lechuga Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Kcal 593 · HC 77 · Lip 19 · Prot 28	Kcal 659 · HC 84 · Lip 27 · Prot 16	Kcal 580 · HC 74 · Lip 15 · Prot 17	Kcal 578 · HC 76 · Lip 15 · Prot 35	Kcal 461 · HC 47 · Lip 17 · Prot 30
Espaguetis al pomodoro con hierbas aromáticas Suprema de merluza rebozada a la andaluza 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) Lasaña boloñesa Fruta de temporada	Lentejas guisadas a la hortelana Bacalao empanado (cocinado al horno) 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 634 · HC 84 · Lip 25 · Prot 17 Paella de verduras de temporada Nuggets de pollo al horno 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 570 · HC 70 · Lip 16 · Prot 37 Fusilli 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 601 · HC 43 · Lip 39 · Prot 20 Crema de calabaza natural Salchichas de pollo encebolladas 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 590 · HC 59 · Lip 31 · Prot 17 Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur	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