



COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

SEPTIEMBRE 2020

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

Kcal 596 P. 19
Lip. 17 H.C. 85

- CREMA DE CALABACÍN
- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA FRESCA Y PAN

09

Kcal 525 P. 20
Lip. 12 H.C. 78

- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS
- MERLUZA A LA ROMANA
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, SOJA Y TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

10

Kcal 489 P. 28
Lip. 8 H.C. 68

- SOPA DE AVE CON FIDEOS
- FILETE DE POLLO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y PEPINO
- FRUTA FRESCA Y PAN

11

Kcal 662 P. 23
Lip. 20 H.C. 102

- ARROZ TRES DELICIAS
- BACALAO CON TOMATE
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 514 P. 25
Lip. 8 H.C. 82

- **LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA**
- CHULETA DE SAJONIA
- CHAMPIÑÓN AL AJILLO
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 705 P. 39
Lip. 17 H.C. 94

- PAELLA VALENCIANA
- BOQUERONES ANDALUZA
- ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ACEITUNA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

16

Kcal 759 P. 34
Lip. 24 H.C. 95

- PATATAS GRATINADAS
- POLLO CON TOMATE
- ENSALADA MIXTA
- LÁCTEO Y PAN

17

Kcal 683 P. 34
Lip. 13 H.C. 104

- MACARRONES A LA CREMA
- FILETE DE LIMANDA
- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y PEPINO
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 457 P. 18
Lip. 13 H.C. 58

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA JULIANA CON TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 626 P. 22
Lip. 21 H.C. 81

- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS
- MENESTRA DE VERDURAS
- ENSALADA DE PASTA
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 514 P. 26
Lip. 14 H.C. 75

- GARBANZOS GUISADOS
- BACALAO REBOZADO
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, SOJA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

23

Kcal 779 P. 35
Lip. 23 H.C. 98

- ARROZ RIOJANO
- HUEVOS COCIDOS CON ATÚN Y TOMATE
- ENSALADA VARIADA
- LÁCTEO Y PAN

24

Kcal 543 P. 13
Lip. 11 H.C. 92

- SOPA DE ESTRELLAS
- SAN JACOBO
- PURÉ DE PATATA
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 504 P. 13
Lip. 8 H.C. 86

- FUSILLIS NAPOLITANA
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA DE BROTES TIERNOS, ACEITUNA, PEPINO Y QUESO
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 936 P. 29
Lip. 46 H.C. 93

- LENTEJAS HORTELANAS
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, ACEITUNA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 662 P. 35
Lip. 10 H.C. 103

- ARROZ A BANDA
- FILETE DE ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA JULIANA CON PEPINO, ATÚN Y JAMÓN
- FRUTA FRESCA Y PAN

30

Kcal 818 P. 49
Lip. 35 H.C. 68

- SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
- POLLO ASADO
- PATATAS FRITAS
- ENSALADA MIXTA
- LÁCTEO Y PAN

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.



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.gastronomic.es

VISITA  [www.cuidatey come sano! .com](http://www.cuidateycome sano.com)

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE



AL TERMINAR CEPÍLLATE
LOS DIENTES

LOCAL responsable 
agroecología RICO saludable
Compartimos valores que nos hacen mejores

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.



Proteína saludable



Granos integrales



Frutas y verduras



Gastronomic

Calle del Arte, 15 · 28033 Madrid
91 302 02 20



www.gastronomic.es

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION