



COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

ENERO 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04

05

06

07

08

11

Kcal 622
Lip. 12 P. 16
H.C. 110

- MACARRONES CON VERDURAS AL WOK
- HUEVOS VILLARROY
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, SOJA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

12

Kcal 668
Lip. 13 P. 31
H.C. 99

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
- ENSALADA JULIANA CON PEPINO, QUESO Y JAMÓN
- LÁCTEO Y PAN

13

Kcal 693
Lip. 27 P. 43
H.C. 64

- SOPA DE PICADILLO
- POLLO ASADO A LA PROVENZAL
- PATATAS FRITAS
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

14

Kcal 584
Lip. 13 P. 34
H.C. 76

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- BOQUERONES ANDALUZA
- ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ACEITUNA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15

Kcal 557
Lip. 18 P. 19
H.C. 71

- CREMA DE CALABACÍN
- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA PRIMAVERAL
- ENSALADA MIXTA
- FRUTA FRESCA Y PAN

18

Kcal 629
Lip. 15 P. 28
H.C. 90

- LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA
- LOMO A LA PLANCHA
- BERENJENA
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

19

Kcal 594
Lip. 12 P. 27
H.C. 88

- PATATAS GUIADAS
- MERLUZA CON TOMATE
- LÁCTEO Y PAN

20

Kcal 643
Lip. 11 P. 23
H.C. 105

- CREMA DE PUERROS
- FIDEUÁ DE CARNE
- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y PEPINO
- FRUTA FRESCA Y PAN

21

Kcal 747
Lip. 19 P. 32
H.C. 103

- ARROZ TRES DELICIAS
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, ATÚN Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

22

Kcal 568
Lip. 15 P. 27
H.C. 76

- SOPA DE COCIDO
- COCIDO MADRILEÑO
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

25

Kcal 698
Lip. 12 P. 35
H.C. 110

- ESPIRALES CON TOMATE
- FILETE DE ABADEJO
- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, SOJA Y MAÍZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

26

Kcal 594
Lip. 14 P. 33
H.C. 74

- CREMA DE VERDURAS
- MAGRO ESTOFADO
- ENSALADA MIXTA
- LÁCTEO Y PAN

27

Kcal 651
Lip. 15 P. 25
H.C. 100

- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ACEITUNA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

28

Kcal 662
Lip. 14 P. 32
H.C. 95

- ARROZ RIOJANO
- GUISO DE JUREL
- ENSALADA VARIADA
- FRUTA FRESCA Y PAN

29

Kcal 637
Lip. 23 P. 17
H.C. 81

- JUDÍAS VERDES REHOGADAS
- NUGGETS DE POLLO
- ENSALADA JULIANA CON PEPINO, QUESO Y JAMÓN
- FRUTA FRESCA 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

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta



PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

GB CORPORACION

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