



COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

JUNIO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05	Kcal 690 Lip. 11	P. 33 H.C. 108	06	Kcal 619 Lip. 20	P. 22 H.C. 81	07	Kcal 621 Lip. 20	P. 23 H.C. 78	08	Kcal 618 Lip. 12	P. 26 H.C. 94	09	Kcal 596 Lip. 24	P. 30 H.C. 63
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - FOGONERO EN SALSA VERDE - ENSALADA CAMPERA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA DADO - ENSALADA DE LA HUERTA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ MARINERO - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - ENSALADA MIXTA - CALABAZA AL TOMILLO - FRUTA FRESCA Y PAN 	
12	Kcal 632 Lip. 15	P. 18 H.C. 99	13	Kcal 514 Lip. 11	P. 25 H.C. 73	14	Kcal 618 Lip. 17	P. 26 H.C. 81	15	Kcal 465 Lip. 19	P. 6 H.C. 59	16	Kcal 570 Lip. 17	P. 21 H.C. 77
	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON CHORIZO Y PIMIENTO - RODAJA DE MERLUZA EN SALSA AMERICANA - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - LACÓN AL HORNO CON CACHELOS - ENSALADA CÉSAR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS A LA CREMA - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - HAMBURGUESA DE POLLO A LA JARDINERA - GAZPACHO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS GUIADOS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	
19	Kcal 794 Lip. 39	P. 19 H.C. 82	20	Kcal 732 Lip. 18	P. 31 H.C. 107	21	Kcal 568 Lip. 16	P. 15 H.C. 89	22	Kcal 497 Lip. 7	P. 26 H.C. 73	23		
	<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y LECHUGA) - ABADEJO EMPANADO - SALSAS ALIOLI - SALMOREJO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - ENSALADA VARIADA - HELADO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN 				
26			27			28			29			30		

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

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



RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

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.

www.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

