



# COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

MAYO 2023

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

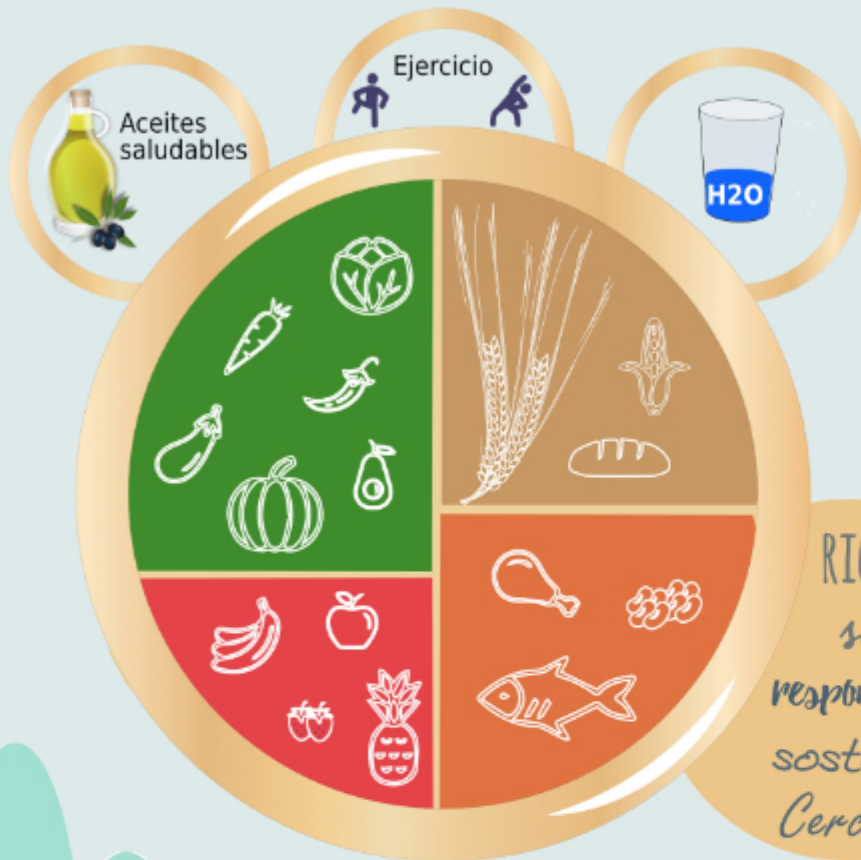
01		02		03	Kcal 528 Lip. 8	P. 14 H.C. 90	04	Kcal 539 Lip. 9	P. 31 H.C. 77	05	Kcal 690 Lip. 14	P. 42 H.C. 90		
					- CREMA DE CALABAZA - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - LÁCTEO Y PAN			- LENTEJAS CON CHORIZO - FOGONERO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN			
08	Kcal 635 Lip. 14	P. 30 H.C. 90	09	Kcal 819 Lip. 42	P. 26 H.C. 77	10	Kcal 757 Lip. 27	P. 30 H.C. 93	11	Kcal 572 Lip. 11	P. 27 H.C. 81	12	Kcal 600 Lip. 20	P. 26 H.C. 73
	- MACARRONES A LA ITALIANA - MERLUZA ORLY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ (MAIZ, TOMATE, QUESO Y JAMÓN) - BOQUERONES ANDALUZA - GAZPACHO - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABACÍN - CON PICATOSTES - LOMO ADOBADO A LA PLANCHA - PATATA DADO - ENSALADA POPEYE DE ESPINACAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - REPOLLO AL AJILLO - HELADO Y PAN	
15			16	Kcal 665 Lip. 17	P. 30 H.C. 90	17	Kcal 752 Lip. 19	P. 41 H.C. 96	18	Kcal 739 Lip. 25	P. 27 H.C. 98	19	Kcal 804 Lip. 31	P. 47 H.C. 70
				- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MAGRO EN SALSA AGRIDULCE CON PIÑA - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y TOTOPOS			- LENTEJAS CON VERDURA - PASTEL DE PESCADO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN			- PATATAS GRATINADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUIANTE Y CHAMPIÑÓN - ENSALADA CÉSAR - FRUTA FRESCA Y PAN			- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - POLLO ASADO - PASTA AL AJILLO - ENSALADA TOSCANA - FRUTA FRESCA Y PAN	
22	Kcal 527 Lip. 8	P. 32 H.C. 78	23	Kcal 540 Lip. 13	P. 15 H.C. 84	24	Kcal 553 Lip. 23	P. 29 H.C. 54	25	Kcal 563 Lip. 18	P. 27 H.C. 68	26	Kcal 761 Lip. 25	P. 31 H.C. 98
	- LENTEJAS GUIADAS - FILETE DE GALLO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- PURÉ DE ZANAHORIAS - CANELONES ROSSINI - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE ESTRELLAS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ACEITUNA Y ATÚN - POSTRE CASERO Y PAN			- GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ARROZ CON SALCHICHA FRESCA - ABADEJO EMPANADO - MAYONESA - ENSALADA DE LA HUERTA - FRUTA FRESCA Y PAN	
29	Kcal 739 Lip. 23	P. 22 H.C. 101	30	Kcal 580 Lip. 7	P. 36 H.C. 86	31	Kcal 805 Lip. 20	P. 37 H.C. 112						
	- CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA - CON PICATOSTES - HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y CERDO CON PATATA Y CHAMPIÑÓN - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- LENTEJAS GUIADAS - RODAJA DE MERLUZA CON SALSA AURORA - ENSALADA CAMPERA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE PASTA - ESCALOPE DE POLLO - PATATAS - ENSALADA MIXTA - HELADO Y PAN							

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

## 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





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.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



**SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE**

