CorazÓnistas
Nos mueve el corazón

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN MADRID

NOVIEMBRE 2026

BASAL



Gastronomic
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03** Kcal 657 Lip. 13 P. 17 H.C. 109 – CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES – CANELONES CASEROS – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**04** Kcal 683 Lip. 17 P. 24 H.C. 103 – ALUBIAS PINTAS CON LACÓN – TORTILLA DE PATATAS – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**05** Kcal 512 Lip. 10 P. 30 H.C. 70 – SOPA DE FIDEOS O MENESTRA DE VERDURAS – POLLO EMPANADO – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – YOGUR Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**06** Kcal 738 Lip. 20 P. 30 H.C. 98 – ARROZ TRES DELICIAS – MERLUZA A LA GALLEGA – SALTEADO DE VERDURAS – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL
09	**10** Kcal 529 Lip. 15 P. 18 H.C. 71 – CREMA DE CALABACÍN – ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**11** Kcal 636 Lip. 16 P. 20 H.C. 96 ● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE – HUEVOS REVUELTOS – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**12** Kcal 702 Lip. 17 P. 30 H.C. 100 – SOPA DE FIDEOS – COCIDO MADRILEÑO – ENSALADA VARIADA – YOGUR Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**13** Kcal 608 Lip. 12 P. 33 H.C. 85 – PATATAS EN SALSA VERDE – ABADEJO FRITO EMPANADO – ENSALADA DE TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL
16 Kcal 801 Lip. 19 P. 47 H.C. 104 – MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (SALSA DE TOMATE) – LOMO A LA PLANCHA – PIMIENTOS – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**17** Kcal 509 Lip. 9 P. 12 H.C. 85 – CREMA DE VERDURAS – HUEVOS VILLARROY – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**18** Kcal 660 Lip. 14 P. 34 H.C. 95 – ALUBIAS BLANCAS GUISADAS – MERLUZA EN SALSA AMERICANA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**19** Kcal 642 Lip. 25 P. 30 H.C. 67 – BRÓCOLI CON BECHAMEL – POLLO ASADO – PATATAS – YOGUR Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**20** Kcal 784 Lip. 8 P. 29 H.C. 139 – ARROZ BLANCO – LENTEJAS CON CHORIZO – ENSALADA COMPLETA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL
23 Kcal 527 Lip. 12 P. 11 H.C. 83 – CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA – TORTILLA DE PATATAS – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**24** Kcal 647 Lip. 16 P. 27 H.C. 95 – SOPA DE FIDEOS – COCIDO MADRILEÑO – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**25** Kcal 682 Lip. 20 P. 20 H.C. 100 ● ARROZ INTEGRAL CON TOMATE – HAMBURGUESA EN SALSA – ENSALADA VARIADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**26** Kcal 779 Lip. 24 P. 37 H.C. 93 – PATATAS GRATINADAS – ESTOFADO DE PAVO – SALTEADO DE VERDURAS – ENSALADA VARIADA – YOGUR Y PAN BLANCO O INTEGRAL	**27** Kcal 671 Lip. 13 P. 40 H.C. 88 – LENTEJAS HORTELANAS – BIENMESABE DE PALOMETA – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL
30 Kcal 696 Lip. 17 P. 30 H.C. 101 – PASTA RIZADA NAPOLITANA – ALITAS DE POLLO AL HORNO – ENSALADA – FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO O INTEGRAL				



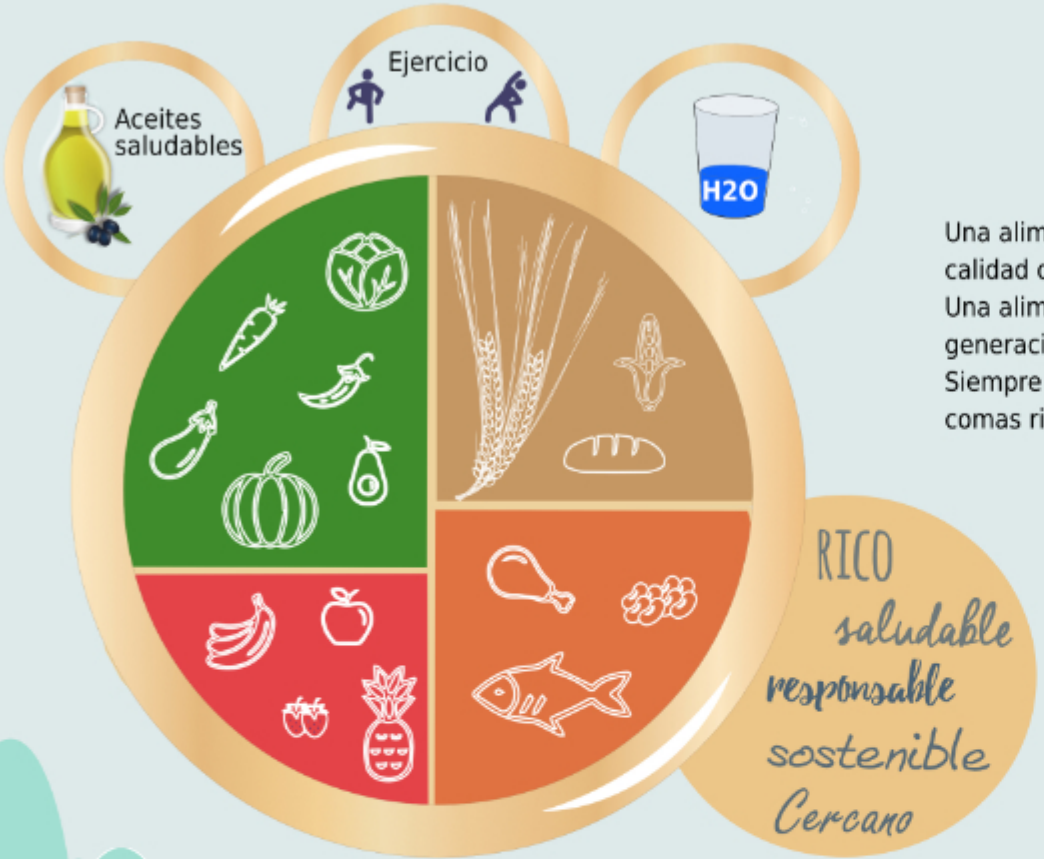
● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

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.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.gastronomic.es

Gastronomic™
ESPECIALISTAS EN ALIMENTACIÓN



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

www.gastronomic.es