

## **COLEGIO SAGRADO CORAZÓN MADRID**

OCTUBRE 2025 BASAL





				DASAL			<b>K</b>		O ESPECIALISTAS EN ALIMENTA	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES			JUEVES		VIERNES		
			-	Kcal 478 P. 21 Lip. 11 H.C. 70 SOPA DE COCIDO O REPOLLO AL AJILLO COCIDO MADRILEÑO ENSALADA VARIADA FRUTA FRESCA Y PAN	- -	Kcal 763 P. 29 Lip. 21 H.C. 103  ARROZ TRES DELICIAS PALOMETA CON TOMATE ENSALADA VARIADA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	-	Kcal 623 Lip. 12 LENTEJAS CON VE FILETE DE POLLO ENSALADA YOGUR Y PAN		
	Kcal 756 P. 26 Lip. 31 H.C. 89  MACARRONES TOMATE Y ALBAHACA LOMO A LA PLANCHA TEMPURA DE VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN	O7 Kcal 630 P. 29 Lip. 17 H.C. 98  - ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN	- - -	Kcal 599 P. 43 Lip. 21 H.C. 54  MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO PATATAS ENSALADA VARIADA FRUTA FRESCA Y PAN	- - -	Kcal 600 P. 16 Lip. 10 H.C. 103  CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA O CALABAZA AL TOMILLO CON PICATOSTES TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	-	Kcal 545 Lip. 9 ALUBIAS BLANCA: MERLUZA A LA MA ENSALADA VARIA YOGUR Y PAN	ARINERA	
13		14 Kcal 797 P. 31 Lip. 29 H.C. 95  - CODITOS A LA CARBONARA - ESCALOPE DE CERDO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		Kcal 508 P. 20 Lip. 15 H.C. 69  PATATAS CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON PAVO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA FRESCA Y PAN	_	Kcal 764 P. 28 Lip. 11 H.C. 128  ARROZ BLANCO LENTEJAS CON MAGRO ENSALADA MIXTA CON ATÚN FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	-	Kcal 569 Lip. 14 CREMA DE CALAB O CALABACÍN SAL RAPE CON TOMAT ENSALADA VARIA YOGUR Y PAN	TE Y PATATAS	
	Kcal 540 P. 23 Lip. 16 H.C. 65  - SOPA DE PICADILLO O BRÓCOLI GRATINADO - ALBÓNDIGAS EN SALSA DE VERDURAS - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN	21 Kcal 501 P. 16 Lip. 13 H.C. 73  - CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES O SALTEADO DE VERDURAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA Y PAN	-	Kcal 552 P. 33 Lip. 10 H.C. 80 ALUBIAS PINTAS GUISADAS ABADEJO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA FRUTA FRESCA Y PAN	-	Kcal 504 P. 27 Lip. 15 H.C. 58 JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA ENSALADA VARIADA FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	-	Kcal 610 Lip. 10 ARROZ INTEGRAL MERLUZA EN SAL GUISANTES ENSALADA VARIA YOGUR Y PAN	SA VERDE CON	
27	Kcal 616 P. 16 Lip. 9 H.C. 110  ESPAGUETIS NAPOLITANA	28 Kcal 676 P. 27 Lip. 22 H.C. 85  - LENTEJAS HORTELANAS	29	Kcal 544 P. 28 Lip. 16 H.C. 63 CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA	30	Kcal 639 P. 30 Lip. 12 H.C. 97 PAELLA MIXTA	31	Kcal 485 Lip. 13 SOPA DE FIDEOS	P. 22 H.C. 63	

O ACELGAS SALTEADAS CON

- ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS

Verduras

Pescados Huevo

Carnes

Fruta

Lácteo

CALABACÍN

- FRUTA FRESCA Y PAN



- HUEVOS VILLARROY

MAÍZ

- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y

Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA agroecológica.

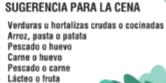
HAMBURGUESA MIXTA DE TERNERA Y

CERDO A LA PLANCHA

PURÉ DE PATATA

ENSALADA VARIADA

- FRUTA FRESCA Y PAN





O COLIFLOR REHOGADA

CARNE DE CERDO ASADA

- SALSA DE MANZANA

YOGUR Y PAN



- MERLUZA AL HORNO

- FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

Fruta

ENSALADA





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.













